浪人
Ronin
& Agenda Marcial
Año 1 # 9 - Setiembre 2010

Portada:
Sifu David Martin Pascual
Sifu Jose C. Casimiro Piqueras
Diseño de Portada
Juan Laborde-Crocela

Dirección
Eloina Fernández
Juan Laborde-Crocela

Diseño, edición y emplanaje:
Digital Studio de Puerto Rico
(www.digitalstudio.orgfree.com)

Distribución exclusiva
por Internet.
Website:
www.roninmagazine.webs.com

Nuestras páginas están abiertas a todo aquel que quiera colaborar desinteresadamente, sin embargo, nos reservamos el derecho de publicar solamente los artículos que consideremos del nivel de calidad que la revista merece.

Para anuncios comerciales o calaboraciones en esta revista comuníquese con:

Telefono: (787) 238-6722
Email. roninmagazine@yahoo.com

Copyright © Digital Studio, Puerto Rico, Enero 2010. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial. Permitido utilizar el contenido para fines educativos, mencionado la fuente.

CONTENIDO / INDEX

El Mito Del Ego.

Cuidar tu alma como parte de cualquier entrenamiento.

Kumdo, Lo Basico:
Cómo Sostener la Espada.

Victoria Vives.

Ayer y Hoy en las Artes Marciales.

Omushoju Jijogoshin.

Diferencia entre oportunidades y problemas.

Ling Kuan Karate: Golpes de piernas bajas.

El uso de la tonfa en la actualidad.

Miscelaneas.

Diario de supervivencia de un luchador de Wing Tsjun.

Choi Kwan Do.

Una pequeña historia narcial.

El honor marcial en la mujer.

Artes marciales y educacion arquetipica.

La adopcion del animal interno.

A drean to reality.

El conocimiento y el juicio.

Ser feliz es una decision.

Cross training in the martial arts.

Los derechos humanos y su intima vinculacion con las artes marciales.

Entrevista al profesor Hector Solis.

Trapping.

Cómo evitar la soledad.

Formacion ROS para unidades especiales francesas.

Instructores de la IFKMA en el Cerro Uritorco.

Entrevista a Sifu David Pascual.

Siu-Hin-Tao. The first little idea form.

Pedro Cambiaso y su actividad en Tae Kwon Do

How to develop your martial arts style.

Homenaje al Maestro Guillermo Sempere.

El mito del ego

Juan Laborde
Kumdo Master
Director of U.S.K.D.A.

Presumiblemente, como artista marcial, no peleo por ganancia o perdida, no estoy preocupado por fuerza o debilidad, ni tampoco por avanzar o retroceder un paso. El enemigo no me ve. Yo no veo al enemigo. Penetrando el lugar donde el Cielo y la Tierra aún no están divididos, donde Yin y Yang aún no han arrivado. Pronto y necesariamente obtendre ganancia.

Takuan - Anales de la Espada Taia

En mis enseñanzas, la búsqueda de la esencia de la vida está siempre presente, sin embargo, ¿en cuánto cumplo yo mismo con los requisitos que transmito a mis alumnos?

El Cielo y la Tierra están llenos de palabras bellas y acciones deplorables.

Siempre huí del lente de la cámara y la avidez de la prensa; sin embargo, muchos maestros se han hecho de una fama a partir de utilizar hábilmente a los medios.

No tengo fotos junto a mi maestro Yamaguchi, de hecho jamás vi una foto de él en uniforme de artista marcial o portando una espada, tengo no mas de tres fotos con mi maestro Taboada. Es como si no existiera. Taboada ha ganado infinidad de campeonatos y los articulos en periodicos fotos y reconocimientos pueden contarse de a cientos, y muchas veces he visto a su lado a alumnos que estuvieron con él sólo unos pocos años, o meses (tal vez sólo para tomarse esas fotos).

A veces, en esta misma revista, veo revisiones sobre determinados maestros y me pregunto que tanto de cierto habrá en lo que allí dice. (disculpen la sinceridad).

Grandmaster Taboada no habla de sí mismo (por eso a veces escribo yo acerca de él), sus artículos son sobre temas pedagógicos. Apenas consiente en que pongamos alguna foto de él.

No lo pongo como ejemplo, sólo comparo.

No estoy en contra de que pongamos nuestras fotos. Un poco el objetivo de esta revista es que todos nos conozcamos y nos demos a conocer. Pero quisiera que fueramos cuidadosos, que no perdamos el verdadero objetivo de nuestra prédica.

Hay un espacio entre el Cielo y la Tierra, entre el Yin y el Yang, entre un pensamiento y el siguiente, entre el pasado y el futuro. Un espacio donde “no cabe ni el espesor de un cabello”. Ese espacio es la realidad, el presente.

La personalidad, nuestro ego, no existe, es un agregado de la memoria, un payaso que juega a ser.

Y, así como aquellos alumnos posaban al lado de mi maestro, para darse existencia a sí mismos, nosotros nos ocupamos demasiado de él, en ensalzarlo y darle la medida del éxito.

Pero, igualmente, no existe.

El enemigo no me ve. No ve a mi verdadero Yo, mi esencia siempre incólume.

No veo al enemigo, porque tampoco soy capaz de ver su esencia... sólo veo personalidades.

El ego es un mito, el mito que más alimentamos, creyendo que seremos más grandes si así nos mostramos a los ojos del prójimo.

Pero la verdadera ganancia está en habitar en ese pequeño espacio, el que apenas puede ser ocupado por el grosor de un cabello, el espacio de la esencia, de nuestro verdadero yo.

Cuidar tu alma como parte de cualquier entrenamiento

Eloina Fernandez

¿Qué hace que se mueva tu alma? ¿Qué te inspira profundamente? Ante muchas preguntas similares la respuesta es simple: el alma y por alma me refiero a la personalidad interna que esta muy por debajo de la superficie de tu carácter cotidiano. Tu alma es tu centro, donde están tus convicciones y valores mas profundos. Es el origen del propósito, significado y paz interna. Cuidar tu alma como parte de cualquier entrenamiento en el aspecto espiritual de la vida significa tomarte tiempo para renovar y despertar ese yo interno.

Para cuidar tu alama es necesario comenzar por alimentarla, tu dieta espiritual será la base. Con frecuencia me pregunto que sucedería si alguien tomara solo refresco y comiera solo chocolate durante varios años. ¿Cómo se vería y sentiría tras un tiempo?. Es muy probable que terriblemente mal, así que ¿Por qué pensamos que sería distinto si alimentamos con basura nuestras almas durante años? No solo eres lo que comes, sino también eres lo que escuchas lees o ves y mas importante de lo que entra a tu cuerpo es lo que entra a tu alma. Por ello todo arte marcial cultiva el alma para llegar a la armonía

Tras cada entrenamiento pregúntate, ¿Cuál es tu dieta espiritual? ¿Estas dando cosas nutritivas a tu alma?

Probablemente ya estés cuidando tu alma sin que lo sepas, si trabajas duro, cuidas tu mente, si prácticas deporte, cuidas tu cuerpo .Si desarrollas amistades, nutres tu corazón y si haces todo eso estarás cuidando tu alma.
Cuidar tu alma no es algo que simplemente suceda, puesto que es una actividad importante pero no urgente, debes ser proactivo y hacer que suceda.

Aparta un momento en tu día para cuidar tu alma, date tiempo de meditar, reflexionar o rezar, haz lo que mejor te funcione y si entrenas algún arte marcial hazlo durante el entrenamiento.

Mantén viva la esperanza. Cada entrenamiento o cada actividad que realices debe darte esperanza de que podrás cambiar, de te liberaras o mejoraras. Esperanza de que podrás hallar respuestas que necesitas y desarrollar todo tu potencial. Manteniendo viva la esperanza cuidaras tu alma y cuidando tu alma aumentará tu confianza, te sentirás mas feliz, lograras tus metas y estarás en paz. Todo comienza con un solo paso.

Kumdo, Lo Básico: Cómo Sostener La Espada

Juan Laborde-Crocela
Kumdo Master

Mi maestro dice: el neófito es quien está aprendiendo a empuñar la espada, el experto es quien sabe empuñar la espada, el maestro es la espada.

Este concepto, lejos de ser una expresión romántica del GrandMaster Taboada, encierra una realidad.

En el arte de la espada, posiblemente, hay dos cuestiones básicas muy importantes: cómo camino y cómo sostengo la espada.

Lejos de la cuestión básica, el experto estará preocupado en atrapar el instante presente. Pero si hasta entonces no ha logrado empuñar adecuadamente la espada, será como subir una escalera la cual tiene los peldaños rotos.

La empuñadura no debe apretarse, debe estar sostenida con suficiente firmeza como para no perder la espada, pero con la soltura necesaria para hacer movimientos rápidos.

Si bien las manos deben verse como mostramos en la figura 1, los dedos que pondrán más presión sobre el mango serán el anular y meñique, como se ve en la figura 2.

Ya sea que utilicemos una mano o las dos, siempre debemos guardar esta proporción en la fuerza aplicada, setenta y cinco por ciento en los dedos meñique y anular, veinticinco en el índice, medio y pulgar.

Figura 1

Figura 2

En la medida en que pierde atención o se cansa, el alumno tiende a apretar cada vez mas la empuñadura. También hace esto cuando combate, debido a la tensión.

Por esta razón es algo que debemos vigilar y recordar continuamente hasta que se vuelva un hábito.

Esta forma de empuñar la espada permite un manejo ágil de la misma; pero es necesario que venzan primero a la idea de creer que se trata de una herramienta pesada y comiencen a evaluar su delicadeza.

También es muy importante revisar que no estén lanzando los cortes como si estuvieran utilizando un bate de béisboll o un palo de golf. El corte debe ser preciso, debemos saber dónde comienza y dónde termina, en todo momento debemos dominar a la espada y no dejar que ella nos domine a nosotros.

El equilibrio en las piernas juega un papel importante en el control del corte, siendo así otra área que debemos vigilar constantemente.

Posiblemente, todo esto parezca fácil a simple vista, pero no lo es, los primeros meses de práctica los dedicaremos a pulir estos detalles hasta que, como decíamos antes, se conviertan en un hábito.

Victoria Vives

The flamboyant, multi-talented Victoria Vives was born in Madrid, Spain.

Victoria began her career as a model, but soon progressed as a singer, songwriter, dancer and actress.

She appeared numerous Spanish TV shows, performing alongside Robbie Williams, Diana Ross, The Platters, and other celebrities.

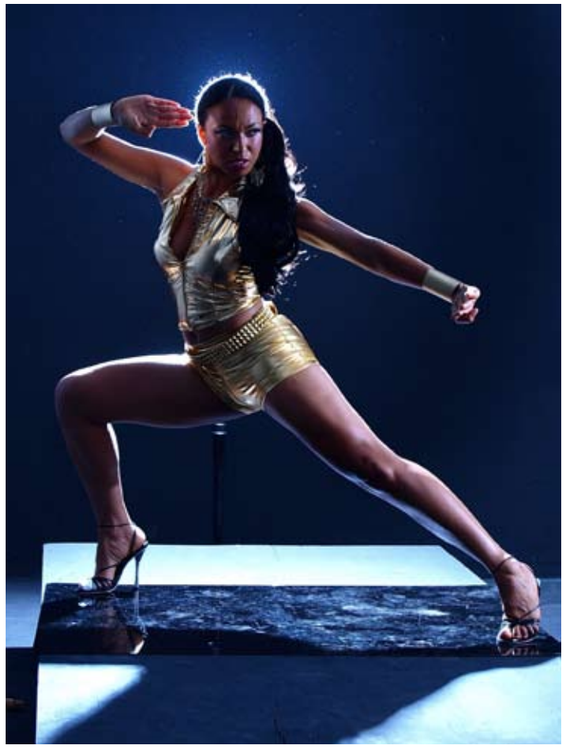
In 2004, Victoria took a leap of faith and moved to Hollywood. Soon after, she joined Kung Fu Femmes. She has appeared in many of KFF's live performances at the hottest clubs, conventions and festivals in Southern California.

Recently, Victoria portrayed Catwoman in one of KFF's YouTube videos.

Victoria has since established herself in Los Angeles as a model, actress, singer, martial artist, belly dancer, samba dancer, and voice over artist.

Her music video, "Fuego", won the Telly Award.

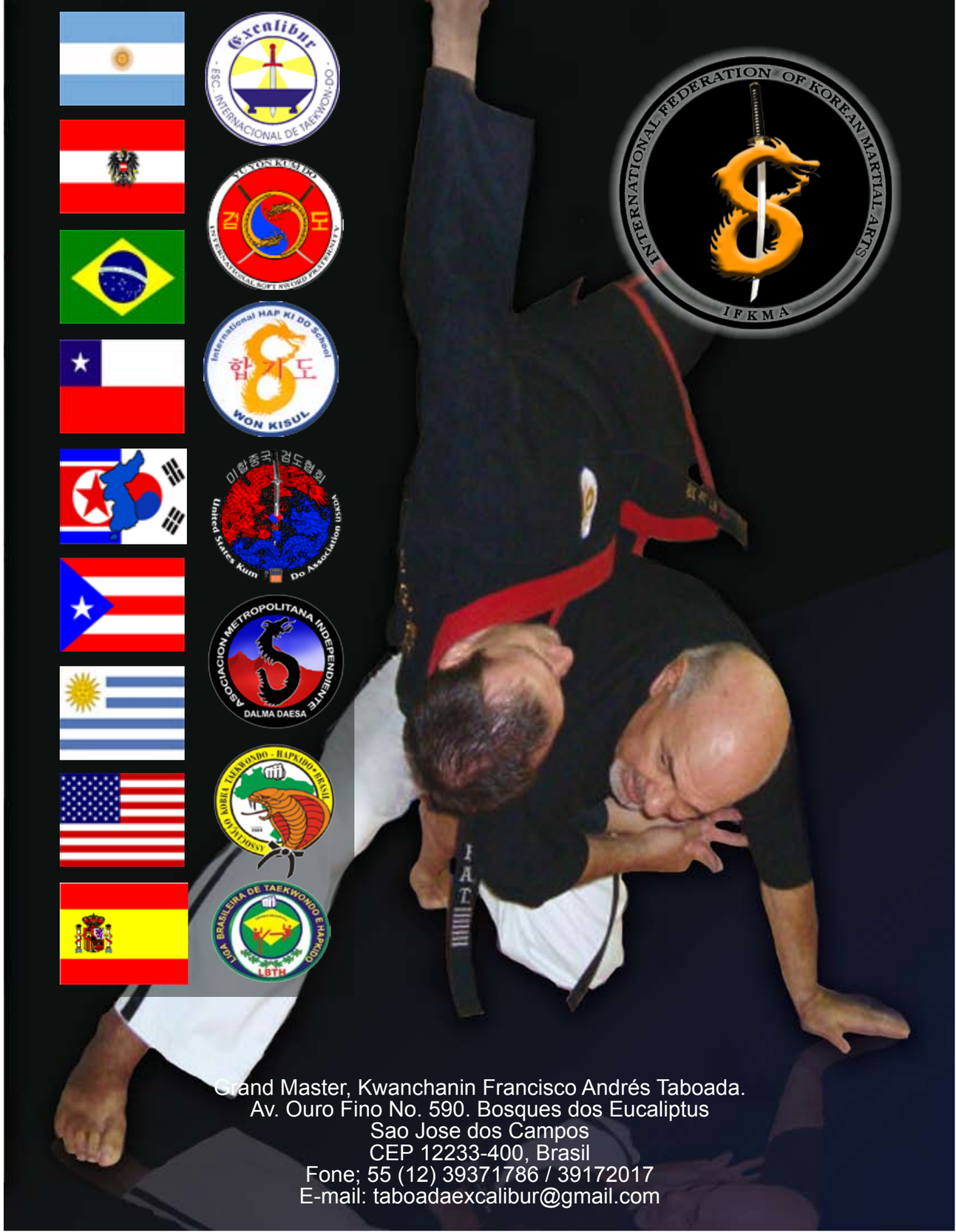
Victoria is currently developing her new music album. Her website is www.VictoriaVives.com.



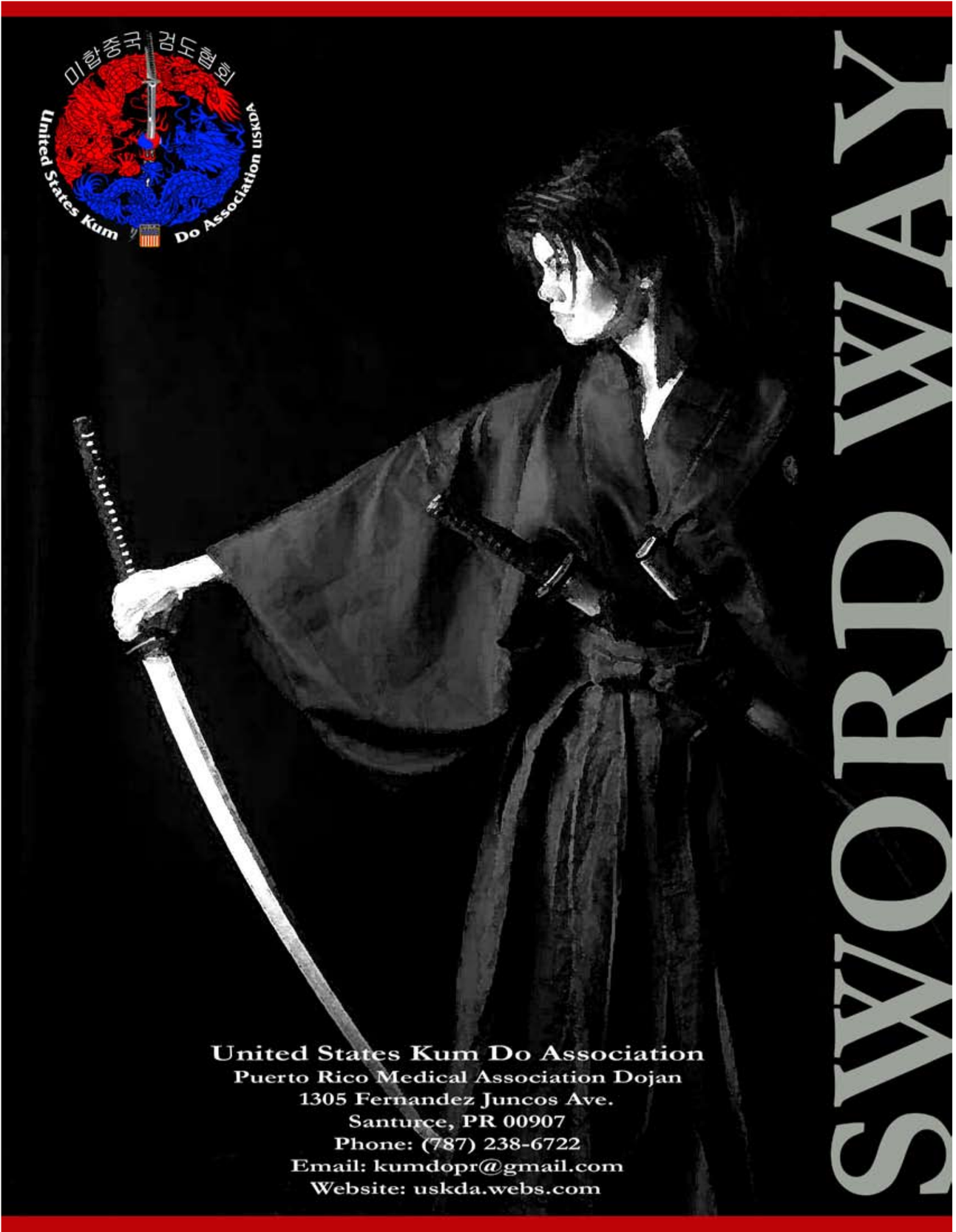
Artes Marciales

Ayer y Hoy en las Artes Marciales

Sin Palabras....



Grand Master, Kwanchanin Francisco Andrés Taboada.
Av. Ouro Fino No. 590. Bosques dos Eucaliptus
Sao Jose dos Campos
CEP 12233-400, Brasil
Fone; 55 (12) 39371786 / 39172017
E-mail: taboadaexcalibur@gmail.com



応無所住 爾生其心

Omushoju Jijogoshin

Otoko No Kiogi
Sword Art Master

El concepto, labrado por el maestro Takuan, no tiene una traduccion precisa al español y, posiblemente, la que han hecho al ingles (unfettered mind) tampoco es lo bastante exacta como para definirlo claramente.

Por muchas razones, implica algo que es fundamental en los objetivos del arte de la espada, asi como en otras artes marciales. Fundamental en lo filosofico, y en lo practico.

Basado en la idea budista de mutua generacion, segun la cual la vida se rige por una sucesion continua de causas y efectos, el criterio general del zen es traspasar esa continuidad aprovechando el instante sin medida de los intervalos, el logro de esta meta es llamada satori, o iluminacion.

Traducido al idioma de la estrategia de combate, el ataque se produce en alguno de los intervalos que realiza el oponente, ya sea entre un paso y otro, entre una inhalacion y exhalacion o en el momento preciso en que dos tecnicas se encuentran en choque.

Algo facil de comprender y aceptar, pero muy dificil de realizar, por cuanto, para aprovechar ese instante se requiere, precisamente, de haber desarrollado pragmaticamente el concepto del titulo.

No se trata de una realizacion meramente fisica, como tampoco es meramente espiritual.

Al observar detenidamente la hoja de la espada, veremos que la parte mas util de ella, el filo, es un punto de no-existencia, el area de menor cantidad de metal o materia. El filo es el punto de reunion del mundo material y el espiritual, alli donde termina lo conocido y comienza lo incognoscible.

La espada cumple con el principio de aprovechar ese intervalo. Para que el guerrero sea un maestro debe poder realizar lo mismo en su propio ser.

Por eso decimos que el maestro es la espada.

La solucion facil es creer que se puede llegar a dominar essta tecnica simplemente desarrollando velocidad en el ataque. Esto es una vision ingenua de la realidad.

La forma en que percibimos el mundo circundante nos impide aprovechar el intervalo, al que llamaremos instante-sin-instante, aunque seamos capaces de realizar un corte en decimas de segundos.

Cuando el fenomeno (movimiento) se produce, nuestro ojo lo percibe, la mente lo interpreta y lo valora a partir de su propia experiencia, luego genera la reaccion. Para ese momento, el fenomeno forma parte del pasado.

Si somos sinceros con los resultados de nuestro propio entrenamiento, aceptaremos que las pocas veces en que pudimos penetrar ese instante-sin-instante en combate han sido casualidades.

Pues, justamente, la casualidad no existe, esas casualidades se produjeron con la mente “ausente” o, para decirlo con mas propiedad, con la mente libre.

¿Tenemos el valor suficiente como para fracasar mil veces con el objetivo de hacer que esas casualidades aumenten en numero? Generalmente, preferimos demostrar que somos los mejores, antes que generar la duda a causa de un experimento que tal vez no conduzca a nada.

Volvamos a la percepcion del fenomeno. La mecanica de valoracion del mismo obliga a la mente a “fijarse” en el fenomeno, o apegarse a el.

La mente, originalmente, no necesita apegarse al fenomeno, ni tampoco evaluarlo. Lo hace como consecuencia de un habito generado en nuestra necesidad de sobrevivir y tener “seguridad”. No es un habito natural, sino social.

Para decirlo mas claramente: cuando combatimos “especulamos”, igual que si estuvieramos apostando en un juego o comerciando en acciones en la bolsa.

Medimos a nuestros alumnos por los resultados, la forma en que realizan las formas (katas o pumse), los exitos en los torneos, si saltan alto o no, si sus roturas son contundentes o no.

Pero solo estamos tomando nota del area temporal de su existencia, porque nuestra espada tampoco tiene filo...

¿Como retorno a la mente a su estado primigenio? ¿Como la convierto nuevamente en el filo de la espada?

La ejercitacion del area atemporal de nuestra vida es, tal vez, mas ardua que la necesaria para mejorar nuestra perfomance fisica. Sobre todo porque esta plagada de fracasos.

Se trata de observar los fenomenos en meditacion, ser testigo de ellos, tomar nota sin evaluarlos ni considerarlos buenos o malos.

Esto se hace en posicion de sentado, pero tambien debe hacerse durante la actividad diaria.

Aquietar la mente meditando u orando es un recurso previo que ayuda a esa observacion, la cual los budistas denominamos “vipasana”.

La maestria en este arte nos llevara a la percepcion del intervalo en los movimientos del adversario y nos permitira, tambien, observar la vivencia interior de nuestros discipulos.

He acudido a maestros para aprender esta tecnica y debo confesar que aun soy cinturon blanco en ella. Pero, aun asi, ha cambiado mi vida y me ha conducido a tener una perspectiva diferente de la existencia, donde los fenomenos parecen no afectarme tanto.

Haga lo que haga durante el dia, omushoju jijogoshin es mi herramienta para alcanzar algun dia el satori final.

Diferencias entre oportunidades y problemas

Los cambios en el pensamiento que otorga el arte marcial

Eloina Fernandez

Con toda certeza todos tenemos que enfrentarnos a algún problema que resolver cada día, aunque sea destapar una botella. Estas situaciones se definen como oportunidades en lugar de problemas, cuando en nuestro entorno se tiene la oportunidad de practicar algún arte marcial.

Manejar y resolver estas oportunidades forma parte del diario vivir. Nos encontramos con ellas y con toda su gama de posibilidades desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

La filosofía marcial nos enseña a llegar a vivir con madurez y éxito cuando aprendemos a manejar estas oportunidades rápidamente.

La capacidad de resolver oportunidades se convierte en parte importante de nuestro carácter, a medida que maduramos. En realidad, nuestro valor, desde el punto de vista marcial, guarda proporción directa con el número y el tamaño de los problemas que somos capaces de resolver diariamente. De modo que cuando se presenten esas oportunidades, considérese usted afortunado y tómese el tiempo necesario para resolverlas.

Todo aquel que entrena algún arte marcial aprende, con el avance en el entrenamiento, que considerar todo problema es una oportunidad y tomar conciencia de que aumenta su valor personal al conseguir convertirse en un solucionador de sus problemas es lo que lo hará UN ARTISTA MARCIAL.

Me cuentan que Indonesia crece un árbol llamado “upas”. este árbol segrega un veneno y crece tan frondoso y grueso que mata toda vegetación que trate de surgir bajo sus ramas. Cubre, da sombra y mata. Si no logramos diferenciar entre oportunidades y problemas, al igual que las upas, no permitiremos que nuestra vida florezca, madure y progrese.

En las puertas de la oportunidad de se lee:”EMPUJE” y “TIRE”

Ling Kuan Karate
Golpes De Piernas Bajas

Maestra: Paz Angélica Celis

Por más de 5.000 años se han desarrollado en oriente las artes marciales, desde India, China, Japón, Corea, Vietnam, Tailandia y otros. Pero durante la década de los años 1960 se origina una nueva generación de ellas.

En Corea por ejemplo se formó el Tae Kwon do, en Japón el maestro Oyama creo el kyokushin, en Cantón el maestro Ling creó Tshe chien guien chuen yi (boxeo de cuatro fuentes), que originó el Ling kuan karate. Desde este momento en adelante las artes Marciales tomaron dos rumbos distintos el uno del otro. Unos se quedaron inmutables en el tiempo en cambio otros tomaron la opción y se fueron desarrollando y transformando hasta convertirse en Deportes Olímpicos o en deportes de contacto.

En los deportes olímpicos por su reglamento solo se puede golpear las zonas sobre el cinturón las cuales a su ves otorgan puntaje, por otra parte las piernas altas se les otorga un mayor valor por su belleza y por su dificultad. Este sistema da por ganador al competidor que logre la mayor acumulación de puntos y el contacto o potencia es penalizado.

En cambio los deportes de contacto dan puntaje a los golpes acertados en las zonas del cuerpo más vulnerables o delicadas, las que podrían sacar de combate a uno de los competidores, tanto sobre, como bajo el cinto y la potencia es valorada, ya que el objetivo de estas competencias es sacar de combate al oponente. Patada baja o Low Kick.

El Low Kick o patada baja es temida y respetada por su efectividad y por todos los que las hemos recibido alguna vez (ninguno se olvidará jamás de la primera vez que recibió una).

El Low Kick es una y solo una de muchas técnicas de patadas bajas, nombraré solo algunas de estas usadas en el Ling kuan karate: Low Kick, Low Kick interno, Panto, Panto interno, Lateral baja, Lateral baja en giro, Almohadilla, Ganchos…

Todas estas técnicas son para golpear y pueden sacar de combate a un oponente, aunque existen otras técnicas, que no son golpes, pero son complementos usados en el combate como pisotones, enganches, sujeciones y tijeras.

Solo nos limitaremos a comentar los calificados como golpes y que pueden ser usados competitivamente:

1- Low Kick: patada dada al muslo externo del oponente a un puño sobre la rodilla, este golpe en su mejor ejecución debe de darse con el hueso de la tibia y en forma diagonal descendente. Resultado (gran dolor, contractura e imposibilidad de mantenerse de pie)

2- Low Kick Interno: patada dada al muslo interno a un puño sobre la rodilla, este golpe de pierna también debe de golpear con el hueso de la tibia pero en forma diagonal ascendente y con la potencia suficiente que levante la pierna del oponente. Resultado (Gran dolor y contractura)

3- Panto: es una patada dada a la zona de los gemelos a una cuarta sobre el talón de Aquiles, esta patada debe de ejecutarse con la zona baja de la tibia. Resultado (Dolor agudo y contractura, imposibilidad de pisar con ese pie)

4- Panto Interno: es una patada dada a la zona interna de la pierna a una cuarta sobre el talón de Aquiles y esta debe de golpear con la zona baja de la tibia. Resultado (hematoma en tibia y peroné , dolor intenso e imposibilidad de pisar con ese pie)

5- Patada de gancho Adentro: esta patada se realiza a la zona de gemelos o corva de la pierna del oponente y se realiza con el talón. Resultado (mucho dolor y contractura, imposibilidad de pisar con ese pie).

Solo diré que en los deportes de contacto las patadas bajas tienen el mismo valor que las patadas altas o medias, al igual que los golpes de puños, ya que todas tienen el mismo objetivo, “sacar de combate al oponente”. Por lo cual la preparación de las zonas debe de ser guiada por un maestro, para fortalecer y evitar las lesiones, tanto las zonas con las que vamos a golpear, como las zonas donde seremos golpeados.

Bueno estas técnicas son algunas, pues hay muchas otras en Ling kuan karate que no pueden usarse en competencias ya que son demasiado dañinas y su fin es solo lesionar gravemente al oponente, por lo que no me referiré a ellas. Espero que estas instrucciones técnicas les sirvan y orienten en su práctica. Hasta la próxima y recuerden que cada ves que realicen una técnica, esta debe ser mejor que la anterior. Ossu.

LA PLASTICIDAD DEL KUNG FU, LA FUERZA DEL KARATE Y LA DINAMICA TECNICA DEL MUAY THAI

UNIDOS EN UN SOLO ESTILO:

LING KUAN KARATE

Casa matriz: Merced 832, quinto piso, oficina 107
Santiago / Chile

Celular: 09 825 15 262 * 09 623 01 671
Email: karatechinodecontacto@gmail.com
pazkuan@gmail.com
Website: www.lingkuan.com
www.lingkuankarate.cl

El Uso De La Tonfa En La Actualidad

Master Guillermo Sempere

La Tonfa es un arma originariamente de Okinawa, la que a través de los tiempos ha derivado en la defensa policial o tácticamente llamada PR-24.

Tradicionalmente, en Okinawa, era utilizada como instrumento de labranza, para trabajar en el campo, y era utilizada por los campesinos para hacer girar una rueda de molino en el trabajo de los cereales.

www.ninkidojutsu.com
www.ninkidojutsu.jimdo.com

Básicamente el uso de la Tonfa se practica en Kobudo, si bien es cierto que por sus características de ataque y defensa, es utilizada cada vez más por distintas disciplinas y artes marciales distintos, ya que su forma es utilizada como una prolongación de los puños y esto hace que sea un arma sumamente efectiva, añadiéndole su efectividad de giro, puesto que debido a su estructura permite realizar giros circulares, movimiento característico de esta arma.

No en vano, por su gran efectividad y dotes de inmovilización, fue adaptada en numerosos cuerpos policiales formando un arma de dotación específica de los agentes de seguridad, la ley y el orden.

En la actualidad el uso de la Tonfa por cuerpos de seguridad, busca la efectividad en situaciones donde se requirera control, inmovilización, reducción y traslado, por lo que incluso ya hay métodos de entrenamiento llamados “Tonfa Policial”.

Actualmente la Tonfa ha evolucionado como arma y la diferencia más notable que se puede destacar es que el material a diferencia de la originarias tongas utilizadas por los campesinos de la isla de Okinawa, que era de madera, hoy en dia el bastón pr-24, suele fabricarse de policarbonato, policarbonato y aluminio y además pueden ser extensibles o rígidos.

Asimismo la evolución también ha marcado que se limite en el uso policial el uso del bastón pr-24 a una sola mano, llevando los agentes de seguridad una sola tonfa, a diferencia de los campesinos de Okinawa que las utilizaban a dos manos; es decir, una tonfa en cada mano.

Miscelláneas

Karateca invitado a campeonato mundial

El director de la Academia de Kyokushinkai de Puerto Natales, el shijan Octavio Sánchez, (cinturón negro sexto Dan) fue invitado a participar en el campeonato Copa del Mundo de Karate, en Argentina. La actividad se efectuará el 26 de este mes en la ciudad de Buenos Aires.

Sánchez actuaría en el evento como árbitro y juez internacional, siendo el primer representante de una academia de Puerto Natales invitado a este certamen.

Anteriormente ya había participado en dos sudamericanos, cumpliendo sus expectativas el concurrir ahora a un evento de esta importancia.

Este asistente de la educación desde hace 32 años que practica esta disciplina. Hace cinco meses abrió su academia en la ciudad. Destacó el buen nivel que presentan quienes practican karate en Puerto Natales, aunque se requiere la realización de una mayor cantidad de torneos, de acuerdo a su apreciación.

Octavio Sánchez

Diario De Supervivencia De Un Luchador De Wing Tsjun O Como Sobrevivir A Un Summercamp

Sifu Jose Casimiro

El pasado domingo 22 de agosto, dejamos atrás el insoportable agosto alicantino para ir al 15 aniversario del WING TSJUN INTERNATIONAL SUMMER CAMP. La representación española, encabezada por los Sifus José C. Casimiro y Rafa Sanchis, acudió a este gran evento, invitados por el Dai Sifu Thommy L. Boehlig, máximo representante de la Wing Tsjun International Asociation y uno de los máximos exponentes mundiales de este arte.

Llegamos al aeropuerto de Weeze y primera sorpresa, 19º C y mucha lluvia que nos abandonó prácticamente en toda la semana. En el aeropuerto fuimos recibidos por el Sifu David Martín y por Mister Shop, haciendo gala de su excelente buen humor y hospitalidad, del Aeropuerto directamente a dormir ya que al día siguiente comenzábamos temprano el entrenamiento.

Comienza nuestra pesadilla, a las 9,30 en la academia de Langenfeld nos esperaba el Dai Sifu Thommy L Boehlig para comenzar el entrenamiento sin descanso hasta las 15,30; corriendo a comer algo ligero, ya que a las 17,30 nos esperaban en la academia de Leichlingen, para continuar hasta las 22,30 horas. ¡¡ 11 horas de entrenamiento y sólo es el primer día!!

Este horario se repitió durante los siete días que duró la summercamp, salvo el fin de semana que se complementó con una sesión matinal de fitness.

El Sábado noche, se realizó una BBQ en la que se entregaron los diplomas de los alumnos que superaron los exámenes realizados y se entregaron los reconocimientos de maestro a los Sifus José C Casimiro y Rafa Sanchis. Este reconocimiento público se realizó en una emotiva ceremonia del té.

Durante esta intensa semana, hemos entrenado, sudado, sufrido y hasta llorado, pero sobre todo hemos disfrutado; hemos encontrado a un grupo de gente entusiasta que su única ambición es progresar en este bonito arte y que desde el primer momento nos han aceptado como parte de su familia.

Gracias a todos por vuestra hospitalidad y hasta el año que viene!

Wing Tsjun España

Dia Nacional De Las Artes Marciales 2010 Puerto Rico

Estimado Artista Marcial:

Si usted entiende que ha venido realizando una función de mejoramiento en nuestra sociedad a través de su Arte Marcial...

Entonces usted debe realizar algo la 3ra Semana de Octubre.

He aquí varias ideas:

1- Realice un "OPEN HOUSE" en su escuela...
2- Realice la actividad: "Día de traer a un Amigo(a)"
3- Coordine alguna Exhibición en: Centro Comercial, Escuela, Estacionamiento Público, Parque Familiar, Playa etc.
4-Solicite una Proclama Municipal y haga contacto con su Alcalde.
5- Visite algún programa de "talk show" en su área en donde pueda exponer las contribuciones a la sociedad, programas e iniciativas que realiza o va a realizar, etc...
6- Coordine una fiesta, picnic etc.
7- Otros...

De usted y para usted depende el éxito de esta convocatoria, no quisiéramos pensar que dejará pasar este comienzo de oportunidades en conjunto que podemos realizar como Comunidad de las Artes Marciales de Puerto Rico.

Ya existe un gran grupo de Maestros en y fuera de la Isla, que nos han confirmado su participación y están ya coordinando sus actividades.

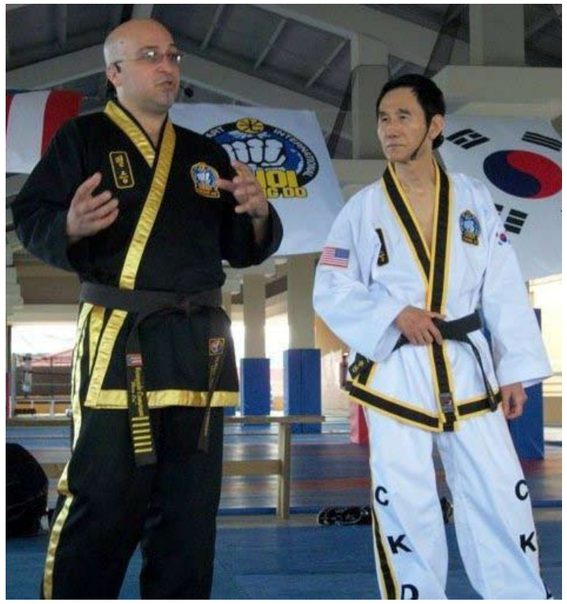
FALTA USTED!!!

Master Fernando Camareno

apampr@gmail.com

Choi Kwang Do Es La Disciplina De Mayor Crecimiento En El Siglo XXI

Master Fernando Camareno



La necesidad de movernos es biológica, el movimiento es esencial para la salud. Pero la sociedad ha cambiado y el ejercicio debe adaptarse a la necesidad del siglo XXI.

Necesitamos un tipo de ejercicio progresivo, desafiante, pero al mismo tiempo que sea no competitivo y agradable y que de los resultados que deseamos en un plazo más corto. También debe darnos la oportunidad a que nuestros objetivos sociales se cumplan (no tanto trabajar aislado) para mantenernos saludables a largo plazo, CKD como estilo de vida cumple con esta necesidad.
Si eligen entrenar regularmente en CKD monitoreando los niveles de intensidad, frecuencia y duración, ustedes pueden llegar alcanzar los niveles óptimos de salud. Porque las técnicas están basadas en como la biomecánica; los músculos, tendones y ligamentos pueden trabajar juntos para fortalecerse.

El entrenamiento de CKD también influye positivamente en las funciones de los órganos y los sistemas del cuerpo, estimula el cerebro, ayuda a mantener el equilibrio de la química del mismo, aumenta la producción de anticuerpos y activa más células “natural killers” (son un tipo de glóbulos blancos) que mejoran el sistema inmune. El ejercicio demasiado intenso, en contrapartida, suprime el sistema inmunológico.

Cuando comienza el entrenamiento de CKD, los alumnos necesitan que su cuerpo atraviese un período de adaptación. Si bien puede llevar algún tiempo para que una persona que no está en buen estado físico vea cambios fisiológicos, ésta se sobrepone porque nuestro entrenamiento es estimulante y divertido desde la primera clase.

Después de unos meses, se notarán grandes progresos físicos: Los niveles de azúcar en sangre, los lípidos, la presión sanguínea, el flujo de sangre a los músculos, el equilibrio de neurotransmisores del cerebro y la capacidad de los músculos y del hígado para almacenar glucógeno, todo esto va a mejorar. Estos cambios también requieren cambios en otros sistemas e influyen positivamente a la funcionalidad de esos sistemas.

Son estas modificaciones las que ayudan a que nuestro cuerpo se fortalezca, que funcione mejor y que se reduzca notablemente el riesgo de desarrollar enfermedades hipokinéticas.

Entre los primeros cambios que los alumnos principiantes comienzan a experimentar podemos mencionar: el balance de los niveles de energía, la mejoría de la confianza y estima, la reducción de la ansiedad y una capacidad general de hacerle frente al estrés y la rutina diaria.

Pronto el ritmo del corazón y la presión sanguínea disminuyen y los sistemas autonómicos simpático y parasimpático, se equilibran.

Para lograr beneficios de salud a largo plazo, el sistema nervioso debe ser entrenado en un ambiente multisensorial y en distintos planos.

Mediante este sistema diseñado científicamente, Choi Kwang Do elimina las lesiones articulares causadas por las trabadas y rígidas técnicas tradicionales, incrementando el impacto en el objetivo deseado.

Choi Kwang Do combina un método práctico de defensa personal real y un trabajo cardiovascular con técnicas naturales fáciles de aprender y ejecutar correctamente, al mismo tiempo que brinda al alumno potencia en sus técnicas y confianza.

El entrenamiento en un ambiente no competitivo asegura que la naturaleza del ambiente multisensorial puede ser beneficiada si se trabaja con un compañero.

Como se evita el contacto, el sistema CKD es más estimulante que muchas otras formas de ejercicio y requiere más altos niveles de atención y concentración que si se entrena solo. También el ejercicio aeróbico y anaeróbico son partes de las clases de CKD, porque entendemos que ambos son necesarios.

El autor es 7x Campeón Mundial y 6x Poseedor de Records, con experiencia de 38 años en las Artes Marciales y 27 en la enseñanza. www.Mecuido.net y www.choikwangdo.com
artemarcialparatodalavida@gmail.com 787-603-5333

Una Pequeña Historia Marcial

Rodrigo Figueroa Alcántara
Técnico Superior en Animación Físico Deportiva
Instructor 3er Dan Karate Tang Soo Do, Full Contact, Kick Boxing
Instructor 1er Dan Defensa Personal Penitenciaria.
Instructor 1er Dan Ninkido Jutsu.

Existe en la literatura mucho sobre las artes marciales con respecto a su origen, historia, evolución, y características de sus muchos diferentes estilos.

Hay narraciones que cuentan cómo maestros de otras naciones o pueblos emigran y, por una u otra razón, intervienen en los cambios de algún estilo o han influenciado en este.

Esto me hace mirar para atrás y recordar cuando empecé a practicar, tenía la ilusión de llegar a ser un campeón. Con el paso del tiempo, me di cuenta de que si entrenaba fuerte y estudiaba las artes marciales podría llegar a ser un buen instructor, incluso soñaba con tener mi propia escuela.

Ha pasado bastante agua por el río y he podido experimentar estas vivencias, que de alguna u otra forma me han ayudado a seguir en este camino marcial, tan especial para nosotros y poco entendido por los demás.

Desde que empecé a practicar nunca pretendí emigrar a otro país, pero por las cosas de la vida, he llegado a España.

Estoy seguro de que no soy el primero ni tampoco el ultimo en querer colocar una escuela de artes marciales, pero como alguna ves me dijo un maestro “si se quiere se puede”.

Ahora he llegado a este país, donde he empezado a traspasar los conocimientos que obtuve en Chile, mi país de nacionalidad, donde crecí y comencé a madurar en esta disciplina, con uno de los mejores maestros y una de las escuelas de mayor historia de las artes marciales en ese angosto y largo territorio.

Uno no se imagina que al llegar a otro sitio va a ser parte de una historia que cambia, se transforma y evoluciona de manera constante, y que, en este momento, se empieza a escribir en los pequeños cimientos de mi escuela, ahora entiendo esa frase.

Tal vez quiera llegar a ser un buen Maestro, pero ya me siento satisfecho con que uno de mis alumnos se encuentre en paz, feliz, y esboce una sonrisa al terminar la clase.

“Dedicado a los maestros, profesores, instructores, que han sido parte de mi crecimiento y desarrollo en las artes marciales, además de agradecer la bienvenida y acogida por parte de Ninkidu Jutsu, Sensei Eloina Fernández y su creador Maestro Guillermo Sempere”.

Teléfono: (34) 626 155 280
Email: rodrochy@gmail.com
Málaga, España.

El Honor Marcial En La Mujer

Shiori Maruyama Sensei

Algunas cosas no deberían pasar de moda, pero inclusive en países como el mío, la gente ha copiado la forma de vivir occidental y junto con la desaparición de las tradiciones, han desaparecido las virtudes.

Si es asi, entonces, ¿por qué una mujer joven desearía seguir el camino de la espada?

Se supone que seamos sexy y algo estúpidas, que mantengamos conversaciones superficiales y nos ocupemos solamente de vestimenta y cuidado de las uñas.

¿Qúe lugar hay en esta nueva cultura para una mujer con convicciones religiosas tradicionales, sentido del honor y, perdonen si parezco arrogante, algo de inteligencia?

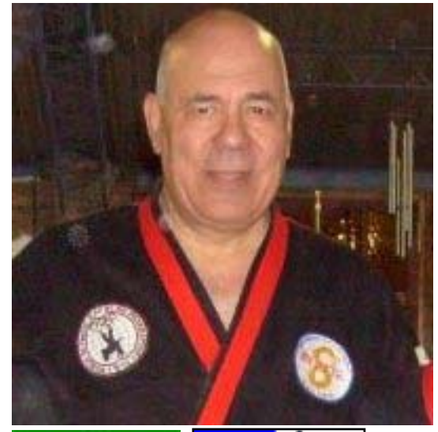
Mi padre es Sensei en Nagano, mi perfectura natal. Siempre amé a mi padre y lo admiré, porque sentía que todo el mundo lo respetaba y porque ha sido muy dulce con nosotros. Él me enseñó que lo mas valioso que una persona tiene es la dignidad de su vida. La dignidad y el honor de una mujer se miden con la misma vara que se utiliza para los hombres, ni más, ni menos.

No dudé en incorporarme a sus clases de muy niña y a los dieciseis años de edad me gradué de primer dan.

Hoy tengo el orgullo de dirigir mi propio Dojo en América y manejar mis negocios de la misma manera que lo hizo mi maestro.

Gracias a la invitación de Ronin Magazine, estaré colaborando con notas sobre mi experiencia en las artes marciales, las cuales, espero, sirvan de motivación para otras mujeres.

Siento que la mujer ha sido llamada a ocupar un papel protagónico en la sociedad y no más a ser una simple acompañante de un hombre exitoso. Podemos ocupar este lugar sin por ello dejar de ser buenas compañeras y madres. Es tiempo de solidaridad y unión. Muchas de nuestras libertades están en juego y el conocimiento que tengamos es una herramienta fundamental en la defensa de esas libertades. Que la época no nos sorprenda desatentos o mal entrenados.



Artes Marciales Y Educación Arquetípica

PARTE 2

Un paradigma social lo es cuando las cualidades de una vida moral, sacrificada, valiente y templada, se refleja como una sublime constante en lo cotidiano. Cuando lo que es escencialmente valioso no está en las obras concretas, sino en el hecho simple del ejemplo y la enseñanza.

Grand Master Framcisco A. Taboada
Director Internacional de la IFKMA
Vicepresidente de la WOHF

Alguna vez hemos escuchado la historia casi increíble de Leonidas (Hijo de León) . Un rey espartano que sacrificó su vida a la palabra empeñada, cuando imposibilitado de mover sus ejércitos para enfrentar al invasor persa como había prometido, se presentó al combate acompañado solo de su guardia personal compuesta por trecientos guerreros de elite.

Y allá, en el desfiladero de las Termóphilas (Puertas de Fuego), El y sus trescientos héroes, hicieron frente a Jerges y su ejército eterogéneo de casi un millón de hombres.

Este es solo un ejemplo. Pero podríamos sitar a varios, empezando por aquellos héroes anónimos que integraban aquellos magníficos trescientos.

Triste cosa es, que cuando se narran estos hechos,los jóvenes de hoy no dan crédito a lo que escuchan.Y llegan a dudar de que estos hombres pudieron haber existido alguna vez.

La civilización desgastada en la que nos encontramos inmersos ha generado una visión escéptica de nuestro pasado histórico y de cualquier aspecto cultural que entrañe grandeza. Y esta manera de juzgar el pasado se ha transformado en común denominador en todo el ámbito cultural.

Por supuesto que la pedagogía no queda sin ser afectada.Ejemplos como el que se menciona aquí, que podrían servir como modelos de moral y virtud para las jóvenes generaciones, son puestas bajo la lente de una visión crítica que se empeña en buscar objetivamente las verdaderas causas, colocando a los paradigmas de la humanidad como hombres y mujeres comunes que cargan tantos defectos y debilidades al igual que cualquier mortal. Y si fueron capaces de tal proeza, fué debido mas al azar de las circunstancias, o al ambiente en que se movieron, o a la multitud que los empujó a la acción. Esto es igual que afirmar que cualquiera podría realizar tal proeza si la situación es propicia.

La ausencia de ejemplaridad histórica y mítica nos da una idea del grado de nihilismo generalizado en el que progresivamente ha caido la humanidad. La adolescencia, de la cual se sabe que una de sus características básicas, es tener "héroes", al carecer de arquetipos válidos, los toma del ambiente que mas a mano tenga. Generalmente del medio deportivo, artístico y político. Pero sucede que el joven, al carecer de una mínima información en lo que se refiere al "culto del héroe", confunde heroísmo con idolatría o con celebridad. Esta última generalmente asociada a lo pequeño y mediocre.

Celebridad e idolatría son productos de masas no pensantes que ignoran plenamente todo principio moral. En los ídolos y celebridades de hoy se pueden encontrar a personajes carentes de toda "ejemplaridad", cargados como están, de vicios simpáticos, de graciosas debilidades y defectos encantadores. envuelto de vez ne vez en uno que otro escándalo que solo contribuye a reafirmar su protagonismo. Sus preocupaciones con la justicia, el honor y la dignidad, o es inexistente

o no pasa de una expresión panfleteria.

El ídolo,sea deportista,artista o político,es aquel que gana siempre, no importa de que manera,mas preocupado con los resultados que con la dignidad. Las estadísticas están por encima de los "valores". Mas allá de alguna cualidad por la que han llegado a destacarse. Son seres cargados de problemas y carentes de cualidades morales que justifiquen su destaque social.

En la primera entrega,mencionamos las "pruebas" como parte de una educación tendiente a formar individuos en estado ideal de madurez personal. Estas pruebas, como fuera explicado en el número anterior (educación idealista) han sido elaboradas contemplando el esfuerzo individual propio de la etapa por la cual el candidato está atravesando. La educación sistematizada con métodos que culminan en pruebas, las cuales evidencian el estado de madurez alcanzado por el candidato, no es nueva. Ya en antiguas civilizaciones se habian adoptado métodos similares por encontrar en ellos un eficiente mecanismo de formación integral del ciudadano. Y así se puede apreciar como fué que en la Grecia Clásica, el Antiguo Egipto, la India Milenaria, el Imperio Inca y la Civilización Maya, brindaron a la humanidad modelos de sociedades dignos de ser imitados.

Es absurdo pretender retornar a estos sistemas. En la actualidad carecerían de aplicación práctica. Hoy son solo ; "maravillosos anacronismos".Pero sería òptimo rescatar aquellos valores que las alimentaron haciéndolas posibles. Esos "valores" son atemporales y han acompañado al hombre a lo largo de toda su historia.

Tampoco se pretende instaurar una nueva moral, en un mundo donde la ausencia de principios éticos hace inexistente la moral como expresión social. Pero si podemos aspirar a restaurar una moral renovada por vias de una educación sustentada en valores que estimulen a los jóvenes a "ser mejores".

Las Artes Marciales son un excelente vehículo para poner en práctica estos valores. En ellas, siempre existieron tendencias naturales a brindar admiración a la dignidad, la grandeza, el coraje, el honor y otra tantas cualidades que definen un comportamiento virtuoso. Pero debemos convenir que las Artes Marciales no han sido ajenas a los embates de influencias nefastas que la civilización contemporánea viene sufriendo en todas sus formas.

Donde mas se aprecia esta influencia, es en los torneos. Hoy se piensa que deporte es competencia salvaje, en donde el principal galardón se debe conquistar a cualquier precio, aún a costa de la integridad física y moral del oponente. La "lid caballeresca" ha perdido su sentido. Lo que antes era un medio para alcanzar un grado de realización, hoy se ha convertido en una finalidad para alcanzar notoriedad.

Los que así proceden ignoran que la fama no es la gloria.

La "fama" depende de la aprobación de los "otros". Aquellos cuyas preferencias y gustos mudan según el ritmo de la moda. Y un ídolo dura hasta la aparición de otro. Y aquella multitud que lo ovacionara, lo olvidará con la misma velocidad con que lo consagrara.

La "gloria" solo depende del mérito propio, Y una vez alcanzada, es eterna.

No debemos confundir. Cualquier mediocre de dos por cuatro puede alcanzar la fama. Pero la gloria solo está reservada a los hombre y mujeres excelentes. La fama brinda celebridades que el público olvida cuando culmina su momento luminoso. Pero la historia jamas olvida los nombre inmortales de los héroes , santos y genios que se glorificaron por sus acciones.

Las Artes Marciales pueden ser las bases para el inicio de una "educación heroica". Por eso es tan importante que los jóvenes se interesen por conocer la vida de los héroes. Tanto míticos como históricos. Los héroes míticos generan culturas. Los héroes históricos crean civilizaciones. Ellos son los verdaderos "arquetipos" que siempre están a la procura de perfecciones posibles. Por esa razón, son forzosamete inquietos. Como lo es la vida misma. Y son precisamente los jóvenes quienes se mueven al ritmo que la vida propone. Aprovechemos entonces la posibilidad de enseñarles a moverse al ritmo de una vida plena.

Los héroes arquetípicos son diametralmente opuestos a los héroes estereotipados con que la sociedad moderna pretende atender esa necesidad natural de las nuevas generaciones. Si educamos a los jóvenes dentro de los parámetros que conforman un héroe, de a poco, sus cualidades irán naciendo en éllos.

Un héroe es un modelo que hace crecer al que lo imita.

Cuando un joven comienza las practicas en una disciplina marcial, se encuentra ante la posibilidad de desarrollar cualidades propias de los héroes de antaño. Aprende a valorar las conquistas por el esfuerzo que estas demandan. Comprende la necesidad de proponerse metas y descubre el valor del compromiso personal en alcanzarlas.

Descubre valores colectivos como solidaridad, respeto, altruismo, lealtad, camaradería y colaboración. Y desarrolla valores personales como honor, valor, grandeza, dignidad y cortesía. La razón está en que estos valores se encuentran en la esencia de toda comunidad marcial.

Un joven aprende a comportarse como individuo, cuando comprende la importancia del esfuerzo personal. Es así como se compromete en la conquista de valores que lo eleven a la dimensión de su plena humanidad.

El comportamiento del joven debe educarse no solo en el esfuerzo técnico que la disciplina impone. Ya en la nota anterior destacamos la importancia de los campamentos y salidas ecológicas como medios que favorecen e incentivan tal posibilidad. Es así como el joven aprende a valorar y disfrutar del sobreesfuerzo.

Decíamos que el torneo podria ser una herramienta excalente, si el joven fuera encaminado a poner en práctica aquellos valores que mencionáramos precedentemente. Debe participar.Si! pero impulsado por ese espíritu aventurero que alimenta la típica saga heroica; "Partida, realización, regreso triunfal". Si conquista el galardón y sube al podio, habrá logrado su objetivo. Si sucumbe en el intento, habrá aprendido que es lo que le falta trabajar, para intentar con mayor probabilidad de suceso la próxima vez. Aquí no hay fracaso, solo hay aprendizaje. El torneo no es unba finalidad, es un medio, una de tantas "pruebas". Pero no es definitiva. Aquí lo mas importante es el individuo y su formación como tal. El título y el trofeo, son solo parte de la diversión.

Y deberia serlo, si no fuera porque en un mundo de valores trastocados, se da mas importancia a lo superficial y efímero, porque ganar un torneo no pasa de eso. En el próximo deberá comenzar todo otra vez.

Y todo parece confabularse contra el atleta. La presión de sus compañeros y miembros de su escuela. El entrenador que lo empuja sabiendo que ya no da mas. El maestro que le exije esa victoria que él mismo nunca fué capaz de conquistar. El punto que marcó y que el juez no vió, distraido en la otra area donde estaba compitiendo un alumno de él. Y así por delante. El torneo es el principal motivo de estres por el que tiene que pasar quien compite. La regla pareceria ser; "matar o morir". Y en el afan de conquistar un título, nadie aprende nada, porque no hay nada para aprender. El utilitarismo ha derrotado a la educación.

Un torneo deberia ser ejemplo de abnegación caballeresca, en donde el virtuosismo moral hace que se prefiera perder en buena ley a ganar de manera inmerecida. Mas importante que vencer, es ser grande en la lid. Un gesto de cortesia en pleno combate, es mas viril que una técnica bien aplicada. Es de pocos reconocer que el mejor combate de su vida, frente al mas grande adversario, fué aquel que le tocó perder. Hay que valorar la partisipación, no el resultado.

Es en los momentos adversos cuando la grandeza moral se manifiesta.

Luchar y perder tiene mas valor que mirar desde afuera, lejos de todo riesgo. Es así como se desarrolla la conciencia heroica. Necesitamos caer, porque es así como aprendemos a levantarnos. Y precisamos aprender bien, porque no son pocas las caidas que uno sufre en la vida. Caer es parte de la educación.

Y nos levantaremos sin lamentos. Solo pensando que ; la próxima será nuestra vez.

Solo un comportamiento virtuoso es capaz de valorar el éxito que se conquista por méritos própios.

Próxima entrega;
ARTES MARCIALES Y EDUCACIÓN.
PARTE 3
LA EDUCACIÓN MORAL.

La Adopción Del Animal Interno

Shi - Fu Mauricio Perez Martinez
CEL 0445528602175
www.combatsandamau.blogspot.com

Buen día amigos lectores y familia marcial, en esta ocasión hablare sobre la importancia de la adopción de una técnica en específico del kung fu tradicional norteño (Chang-Chuan).

Si es bien sabido, el Arte marcial Chino en la mayor parte de su esencia es manejado por la fuerza interior y física de algún animal simbólico (mono, tigre, mantis, dragón, serpiente etc.) En esta etapa es cuando el discípulo encuentra la conjunción de sus aptitudes y logra canalizarlas en un enfoque más amplio.

En este periodo el alumno encuentra esa magia espiritual que lo trasmuta en energía, esta energía hace un lazo entre lo espiritual y lo físico, es cuando el discípulo se ve reflejado en un animal que le proporciona la fuerza, velocidad, elasticidad y confianza, el buen manejo de esta energía es responsabilidad del maestro, recordemos que es importante saber donde dejaremos nuestros conocimientos, cuidar que no se emplee para un mal uso.

Mi trabajo en el sistema penal aquí en México, me ha dejado numerosas experiencias por un mal manejo de realimentación de algunos maestros hacia el alumno, me he encontrado con adolescentes que alguna vez estudiaron una técnica marcial y dañaron (mataron, hirieron etc.) y es por eso que se encuentran privados de su libertad.

Me he encontrado con un maestro en la disciplina de box el cual por respeto no daré su nombre, pero se dedica a enseñar a golpear, se dedica a tratar solamente de ganar, es entonces donde en base a mi disciplina y creencias me atrevo a darle la espalda, ya que a pesar de que me le he enfrentado no ha entendido que no queremos más guerras, el mundo tiene sed de paz.

Exhorto a todos los maestros del estilo que sea, a controlar este mal manejo de lo que hemos aprendido demos la espalda a personas con esta mentalidad.

La adopción de un animal marcial le dará al discípulo una manera distinta de ver las cosas, ya que a través de la humildad, respeto y disciplina lograremos tener gente de fibra, de una calidad humana que podrá cambiar el mundo.
Recordemos que el arte marcial enseña, no ha matar, sino a dar vida.

A Dream To A Reality

Shindo – Ki Rodriguez

For 18 years I have practiced the martial arts and it has given me many opportunities. My main style is Goju – Ryu and my teacher has always been my father Sensei Natal Rodriguez. For 4 years, I have studied under the US Budo Kai Kan with Hanshi Rico Guy, but still with my father. During my teenage years, I competed in many tournaments and always won a trophy. I also had the honors of meeting a lot of the old time Instructors like Aaron Banks, Master Peter Urban, Shihan Cookie Melendez, Master Earl Woodberry, Master Ernest Hymen, Professor Jonathan Stewert, Master Poses Powell, Master Billy Davis, and many others. They shared stories with me about the old days and even showed me a couple of techniques. As many know, Goju means hard and soft. It originated in Okinawa under Master Chojun Miyagi. In Goju – Ryu, I was taught to use every part of the body to defend myself.

Now I am a brown belt, but I consider myself a martial artist continuously in training because that is what martial arts is about forever learning. I was able to write a few books of my including “A Windy Journey” which talks about the way martial arts has been for me and how I hope the martial arts will be in the future. I also was able to create, direct, produce, act and do the fighting choreograph for my first movie Fast Choices. If you look in my youtube page (www.youtube.com/shinbooks) you will find the trailer of Fast Choices along with a recent short self defense video I just made to promote my self defense classes.

My self defense video shows a couple of katas and defensive techniques. One form is done with slow tension using elbow strikes along with an upward vertical punch. Though done slow, the main idea is to show the inner strength of the martial arts. Another form I did focuses more on movements, stances along with front kicks, punches and elbow strikes. My goal as a martial artist is to help people better themselves and to show them the opportunities that learning martial arts can be. It has helped me to be humble, stay off the streets,

never cause trouble, most of all discipline and respect. With special permission from my teacher, I am able to go out there and help teach people self defense along with the way of life. I focus more on tradition because it is tradition that keeps martial arts going. I am no master nor a sensei in ranking, but I have the ability in teaching people of all ages. I also let them know the opportunities that martial arts can give them such as getting jobs as a trainer, being in the movies as a stuntman, stunt double, fighting choreographer, even an actor, and many more jobs. My biggest imperators are Jackie Chan and Steven Seagal. Jackie Chan showed me that you can accomplish any dream you want. Steven Seagal taught me why it is good never to be a bully because there is always someone stronger than you.

In my self defense program, I teach people the morals of life. As far as techniques go I focus on all aspects of the body (physical, mental and spiritual). There is no ranking. I teach for as long as I am needed. I live in Manhattan, New York and teach in New York. For those interested in learning from me you can reach me at Shindo.rodriguez@gmail.com. In martial arts, everywhere can be a place of learning and practice. Remember martial arts is to improve yourself, not to abuse it by inflicting violence or bullying people to claim you are invincible. That is not the way. The way of self defense is the way of loving yourself and the way of helping others. That is the real reason behind self defense. I plan to continue making movies as well. You can also check my website at www.freewebs.com/shinkrod. Thank for taking this time to read my article and hope to hear from you. God bless and stay safe.

El Conocimiento Y El Juicio

Roberto Fernandez

El conocimiento y el juicio vienen de la experiencia. La experiencia viene de la valoración buena o mala en relación con situaciones de la vida, que nos conducen a la evolución en el tiempo. Así es como el Close Quarter Battle (CQB) y la táctica defensiva se han construido y mejorado hasta nuestros días.

Hay una vieja historia que un maestro Zen contó. "En el templo Zen en el momento de la meditación por la tarde, el gato que solía vivir allí hacía demasiado ruido. Así que el maestro Zen ordenó a un alumno atar al gato cada vez que se hiciese meditación. Después de muchos años , el maestro y el estudiante fallecieron,al igual que el gato. Un nuevo gato fue llevado al templo y la tradición de atar al gato se mantuvo.durante casi 100 años , muchos escritos Zen recogieron información sobre la importancia de atar un gato en el momento de la meditación . "

Como se puede comprobar , a veces hacemos las cosas y no sabemos la verdadera razón que las han provocado. Simplemente copiamos movimientos de artes marciales, pero no los entendemos. Si no buscamos las razones que hay detrás de todo esto, o no tratamos de descubrir los problemas potenciales al hacer las cosas de una manera u otra, no vamos a seguir adelante y podemos perder la verdadera razón que ha vinculado los elementos (que puede no tener ninguna relevancia actual). Puede que estemos perdiendo la oportunidad de avanzar a un nivel mejor en nuestra formación.

Pensar "fuera de la caja "es la habilidad que se debe adoptar al enseñar CQB y tácticas defensivas. La vida es aleatoria en muchos sentidos, y por lo tanto usted debe ser más aleatorio como profesor y no seguir un plan de estudios rígido ". Si usted enseña en una caja y en un marco que tiene un plan de estudios cerrados, y no piensa la enseñanza será más difícil de lo que parece. .

Este tipo de entrenamiento es un ejemplo de cómo la Academia Kapap ayuda a sus alumnos a tener experiencias más realistas para tener un mejor conocimiento y criterio para hacer frente a la vida real CQB.

Ser Feliz Es Una Decisión

Carlos A. González Quiroga
Especialista en Judo/D.P.P.
Telefono (56-02) 689 32 27
Celular 892 99 344

Muy frecuentemente nos olvidamos, de que la felicidad no llega como resultado de obtener algo que no tenemos, sino… al reconocer y apreciar lo que ya tenemos".

El ser agradecido ante la vida, a pesar de todo lo que está presente, fortifica espiritualmente y transmite a su entorno este sentimiento tan noble que lo dignifica.

Buscar la felicidad entonces, implica volver la mirada sobre nosotros mismos para analizar cómo pensamos, cómo sentimos, qué podemos hacer por los otros y en esa reflexión serena de la existencia, encontrar la paz y la alegría por permitirnos revalorizar las cosas importantes de la vida.

Recuerde que la felicidad no es una meta, sino un camino: disfrute mientras lo recorre.
- Hay un dicho muy cierto que dice, "Ser Feliz es una Decisión". Una vez que tome la decisión de lograr esa meta, los siguientes pasos pueden servirle para iniciar un plan de acción.

1. Busque la felicidad en su interior y sea feliz.

La felicidad es un estado de ánimo decidido por usted, si usted quiere ser feliz simplemente tiene que decidirlo. Es común que a las personas les enseñen a ser infelices, esto quiere decir a poner su estado de ánimo en cosas que NO controlan o que NO PUEDEN controlar.

Por ejemplo: el comportamiento de los jefes, de los amigos, la situación económica, la lluvia, el clima, en general el comportamiento del entorno, de aquello que nos rodea y no controlamos.

Cuando estos comportamientos no responden a las expectativas de las personas, estas se sienten infelices y no pueden entender… que su actitud no tiene ningún sentido.

El secreto de la felicidad, está en poner nuestro estado de ánimo en función de las cosas que sí podemos controlar, como por ejemplo: nuestro esfuerzo, nuestra capacidad de trabajo, el levantarnos temprano, el hacer ejercicio.Sólo así conseguiremos una felicidad permanente. A todo eso que controlamos se le denomina nuestro mundo interior.

2. Sonría.

Realizar un gesto físico de sonrisa, le provocará efectos favorables e inmediatos sobre su estado de ánimo. La sonrisa, inspira los más profundos sentimientos de amor, alegría y felicidad.

Los estudios señalan, que cada vez que una persona sonríe pone a trabajar el TIMO (glándula) el cual envía una pequeña descarga de sustancias químicas que viajan por todo el cuerpo, estabilizando el sistema nervioso y mejorando el funcionamiento del cerebro, provocando finalmente sensaciones de bienestar en las personas. Una sonrisa provoca en los demás una respuesta de alegría y felicidad, por lo tanto permitirá que tu relaciones con los demás sean mejor.

3. Sea positivo.

El ser positivo, está condicionado a la forma de ver el mundo, de enfrentar las situaciones y de esperar el futuro.

Una persona positiva ve en el mundo oportunidades, enfrenta las situaciones, pensando que obtendrá resultados positivos y espera que el futuro le depare cosas buenas.

Una persona negativa ve en el mundo amenazas, enfrenta las situaciones esperando obtener resultados negativos; es decir, pierde la guerra antes de haber luchado y espera del futuro sólo cosas negativas.

Las personas positivas, tienen más posibilidades de éxito que la persona negativa… piense siempre positivamente.

4. Identifique su vocación y emprenda proyectos, que vayan con su vocación.

La mejor forma de sentirse bien y tener éxito en el trabajo que uno realiza, es desarrollando aquella actividad en la que sienta que es bueno y que además le guste, a eso se le conoce como vocación.

Muchas personas viven a espaldas de su vocación, nunca le prestaron atención y por circunstancias de la vida hoy se encuentran desarrollando actividades diferentes, en las que no se sienten a gusto y que representan un trabajo que lo hacen por obligación.

La solución a este problema, es identificar su vocación y emprender proyectos que se encuentren relacionados con la misma… atrévase a no ser infeliz toda su vida.

5. Trácese un objetivo, concentre todo su esfuerzo en él y haga todo lo posible por alcanzarlo.

Muchas personas se trazan muchos objetivos y luego, viven angustiadas por que no alcanzan alguno.

La explicación es que han dispersado su esfuerzo, con recursos y al querer alcanzar de todo… no alcanzaron algo. Para no caer en este error, es mejor establecer un objetivo y concentrarse en él.

Pero no basta haberse trazado un objetivo, para tener éxito, hay que acompañar el objetivo con actividades para alcanzar el mismo, no caigamos en el pecado de aquellos que se trazan un objetivo, pero hacen nada por alcanzar el mismo, con lo cual solo consiguen ser uno más de los tantos soñadores que se preguntan por qué no consiguen algo.

Hacer cosas sin tener un objetivo, impide alcanzar cualquier resultado. Trace un norte y defienda sus propósitos.

6. Sea ambicioso.

Muchas personas piensan, que tener muchos objetivos es ser ambicioso y se plantean tener una casa, una profesión, un buen puesto de trabajo, un buen carro y al final… consiguen nada.

La ambición no consiste en trazarse muchos objetivos, sino en el valor del objetivo, el cual esta representado por la meta… que es el resultado que se quiere alcanzar.

Pero la ambición tiene una razón de ser, que usted se esfuerce en utilizar mejor sus recursos, si usted se traza una meta grande, se verá forzado a utilizar mejor sus recursos para alcanzar el mismo.

7. Sea integro.

Su seguridad radica en su integridad. En la medida que se comprometa con algo y respalde su compromiso con acciones, aumentará su seguridad.

La integridad es tener coherencia entre lo que uno dice, piensa y hace. Si uno no es coherente, pierde seguridad interna; es decir, se deja de creer en uno, con lo cual usted se debilitará y eso no le permitirá alcanzar sus objetivos.

Con la integridad aumenta nuestra seguridad interna y eso, se traduce en la fortaleza, que nos permitirá alcanzar nuestros objetivos.

8. No se dé por vencido, persevere hasta conseguir lo que quiere.

Las cosas no son fáciles, toman su tiempo y en ese proceso puede tener caídas, el secreto para tener éxito es no detenerse y perseverar… las personas que han tenido éxito siguieron ese camino.

9. Convierte las caídas en aprendizajes.

El hecho de fracasar… no significa que usted perdió la guerra.

Un fracaso hay que tomarlo como una batalla perdida… mientras tenga FE, nunca habrá perdido la guerra.

Tiene que considerar el fracaso, como un aprendizaje de lo que NO debe hacer y utilizarlo en la siguiente batalla.

10. No inventes la rueda, ni intentes descubrir la pólvora.

Si alguien ya inventó una ruta para conseguir algo, úsela. La tecnología de lo obvio consiste, en imitar lo bueno y luego superarlo.

Es recomendable en este camino, ubicar al mejor en una primera etapa e imitarlo, luego buscar superarlo. Eso le ahorrará tiempo en la ruta del éxito.

11. Tus principios deben ser Tu Jefe.

Si no quiere equivocarse en la vida, haga que sus principios y valores sean su jefe; es decir, cuando usted tenga que tomar una decisión contrástela, compárela con: la honradez, la justicia, la sinceridad, la responsabilidad, el amor al prójimo, el buscar tratar a otros como quieren que nos traten.

Estos principios han funcionado en todo

tiempo y espacio, han protegido al hombre de la destrucción y la miseria humana.

Algunas veces, nuestra intención es desviarnos de la ruta correcta y le preguntamos a nuestro amigo o amiga: Creo que mi esposa tiene un amante , qué tal si le pago con la misma moneda?. Me sobraron cinco mil pesos al hacer el arqueo, tú qué opinas me los guardo?.

A veces, le buscamos excusas y rutas tortuosas a lo correcto. Sabemos que es lo correcto y que no; pero le preguntamos al vecino si podemos hacer algo incorrecto, con el único fin de sentirnos menos culpables por nuestra acción indebida.
- Cuando deba tomar una decisión, ejecutar alguna acción, pregúntese: Me gustaría que me hicieran lo mismo?. Estoy perjudicando a alguien?.

12. Actuar con madurez.

Busca el equilibrio entre el coraje que debes tener, para defender tus posiciones y la empatía que tienes, para no dañar a los demás… la madurez, es ese equilibrio.

ROS
Académie Jacques Levinet
A.J.L
REAL OPERATIONAL SYSTEM
La marque Real Operational System (ROS)
est déposé à l'INPI

www.academielevinet.com

federation.ajl@academielevinet.com
Tel.04.67.07.50.44
GSM.06.98.07.08.51

Cross Training In The Martial Arts

By **Sensei Aurélien Henry OBAMA**
3rd Dan Black Belt Karate Shotokan
Researcher in African Martial Arts
Publisher of Shiai Magazine
President of Shiai African Martial Arts Sports Association (SAMASA)
Film producer, director, writer, fight choreographer and actor
Website: http://www.shiaimagazine.net Email: shiai_magazine@yahoo.com

Generally most people put accent of the martial arts skills and techniques which goes with the practices of any form of martial arts or sport combats which is based or fundamental of the fighting system. But having the beauty of movements or form of any particular style of the martial arts without the minimum physical condition the practices is in vain.

In the past good martial artists were physically, mentally, spiritually and skillful tactful fighters. One had to incorporate the development of the body, mind and spirit. Today most martial arts schools across the world put only emphasizes of martial art movements and techniques forgetting the physical preparation of their students and including spiritual development. Martial arts have become a sport losing its true role and value of the total development of the one who practices it.

Since martial arts have become a business and martial arts instructors have become business people, the true values of the arts have disappeared. Certificates, degrees, dans and belts are so easily given out without the true proper moral values and physical preparation.

We see many martial artists being beaten up in the streets, overweight, poor physical condition and worst poor behavior and character due to lack of the spiritual and mental preparation. Martial arts have lost its true role which was development of the personality of those who practices it to become true citizen be it man or woman responsible in their society.

Many martial artists, instructors and students are obliged to cross train in various martial arts discipline to look for the missing puzzle in the practices of their arts. Apart from that the traditional martial arts approach of the physical preparation has disappeared; martial artists who are conscience are obliged to do bodybuilding, stretching, running, swimming, gymnastic, yoga and many other sport disciplines to be physically and mentally prepared.

It is due to these needs that the popularity of Mixed Martial Arts has appeared ;where people has realize that the traditional martial arts were no more giving the physical and warlike mentally. The legendary Bruce Lee who had practices traditional martial arts in Hong Kong and also boxing through

This research to become a true martial artists did a lot of cross training in the practices of various martial arts systems and philosophy and including cross training in body building and running. He was conscience of his diet and body needs.

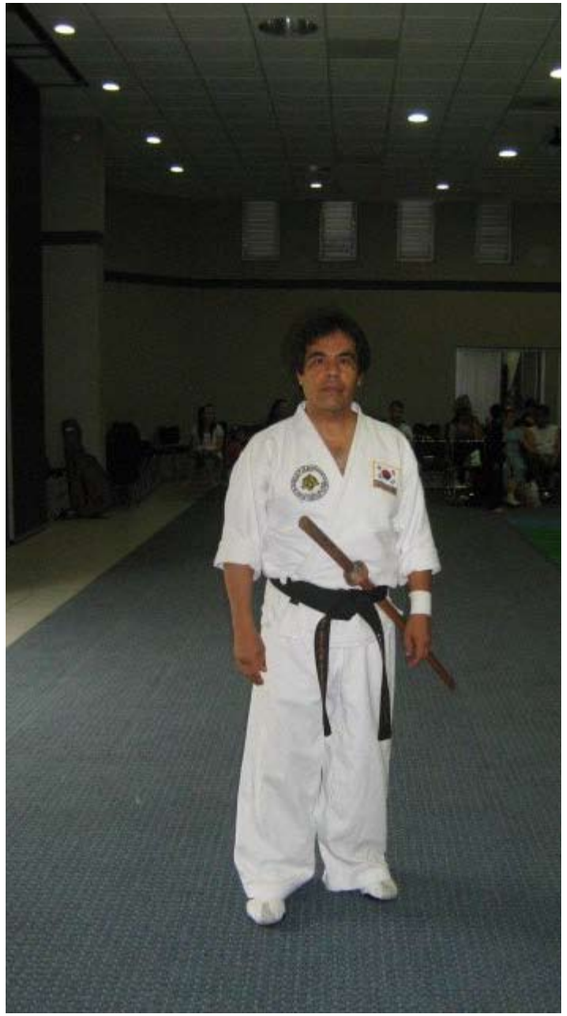
I truly believe that all martial arts systems are effective in streets if there is proper physical body preparation, mental training, spiritual development and good preparation of fundamental of techniques of any fighting system. It is the role of any martial arts instructors to go above his or her limits, research, discover his or her capacity in the martial arts. It is true that martial arts has become a business, a sport which are also important but true values and philosophy of the martial arts should not be neglected in the philosophy and practices of the fighting system

Los Derechos Humanos Y Su Intima Vinculacion Con Las Artes Marciales

Mtro. José Luis León Valencia
C.N. 3er. Dan TKD
C.N. 1er. Dan Hap Ki Do IFHKD
C.D. 1er. Dan Hoi Jeon Moo Sool

La pregunta es. ¿Cuales son esos derechos humanos?

La respuesta me lleva a resaltar las características o peculiaridades de los derechos humanos: estos derechos son personales, están en cada individuo, se nace con ellos. Se tiene estos derechos por el sólo hecho de ser persona humana. Son anteriores y superiores al Estado, que junto con la Sociedad, se limitan a reconocerlos. Esto significa que no son una gracia, un favor o una concesión del gobernante. Otra de sus características es la universalidad, no están limitados por las fronteras; pues, la dignidad humana no está circunscrita a un territorio. Por esta razón, estos derechos gozan de protección internacional y frente a esta acción no cabe la invocación del principio de no intervención que pudieran hacer los estados que toleran o son partícipes activos de violaciones a los derechos humanos. Son derechos iguales que corresponden a todas las personas y en todas las sociedades sin diferencia alguna de raza, religión, posición política y económica o de género. Asimismo, son inalienables e imprescriptibles; pues, no pueden ser objeto de comercio, no pueden ser cedidos ni les afecta el transcurso del tiempo en cuanto a su temporalidad o vigencia.



Esto es así, porque, he visto en los distintos eventos a los que he acudido, ya sea invitado presencial o bien participando en combate o formas, que se atiende con holgura medidas de seguridad personal, - como es eso – se les entrega un formato inscrito con una leyenda, en síntesis, “que el participante releva de cualquier responsabilidad a los organizadores del evento asi como que, él, de resultar lesionado en la forma que sea, no presentara cargo alguno, civil o penal” Esto no

es ni debe ser así, aún no ha sucedido nada grave ni espero que esto pudiera suceder, pero debemos prever, “el hubiera” por la prevención. De ahí su vinculación con los derechos humanos, “la protección y seguridad de la persona, integra, total son cortapisas; aunado a ello, debemos considerar, que esa carta desvinculativa de responsabilidad, no se encuentran avaladas por ninguna autoridad, Municipal, Estatal o Federal, de tal suerte que de suceder una contingencia, en nada exime de responsabilidad a los organizadores, promotores y/o patrocinadores; son eventos, que aunque cuentan con la protección apropiada, no están exentos de sufrir lesiones graves.

Otro punto que me gustaría abordar, es el derecho de réplica, que esta ínsito en cualquier legislación, reglamento o ley, como en este caso, EL DEPORTE, aún y con los avances tecnológicos que existen, como en el caso del TAE KWON DO, se han dado equivocaciones al momento del marcaje (puntuación), una mala decisión afecta considerablemente todo un proceso de entrenamiento, sacrificio y preparación técnico-atlética; pero se dice, que contra un fallo, bueno o malo, no hay derecho de réplica, muchos menos se puede revertir el fallo.

Todo lo anterior si lo analizamos detenidamente, y lo vinculamos con otras artes marciales, o bien las artes marciales en general, requieren y necesitan un marco normativo, jurídico legal, que le de la seguridad, confianza y certeza, tanto a los jueces como a los competidores.

Tengo, mas inquietudes que citarles en artículos venideros y que estoy preparando, el artes marcial, tiene su toque cultural y jurídico, fomentémoslo y hagamos de las arte marciales una actividad sana, con valores bien cimentados.

Entrevista Al Profesor Héctor Solís

Francisco Vazquez

El profesor Héctor Solís es un alto Directivo de Progressive Fighting Systems, colaborador en una gran cantidad de videos y DVD’s de Paul Vunak y encargado de difundir el arte en Latinoamérica.

Profesor Héctor explíquenos como surge PFS?

Progressive Fighting Systems fue creado por Sifu Paul Vunak en 1983. El inicio de Paul en las artes marciales fué a temprana edad. Estudió artes tradicionales, como Hung Gar Gung Fu, y recibió cinturón negro en Tae Kwon Do y en Kenpo. Después de cerrar la escuela donde practicaba, Paul fue aceptado en la Inosanto Kali Academy en 1976. El se sumergió en su entrenamiento y comenzó a asistir a Guro Dan en las exhibiciones y seminarios, así como en el entrenamiento de los Dallas Cowboys de la NFL. Después de 3 años de entrenamiento empezó a dar clases en la Academia. En 1980 ayudó a popularizar el arte de la Savate al abrir la primera escuela en los EE.UU. con Daniel Duby.

En años posteriores los alumnos privados de Guro Dan habían crecido bastante. Muchas veces, los estudiantes pedían a Guro Dan enseñanza en áreas específicas y el los dirigía con los instructores más apropiados. Por ejemplo, si alguien quería entrenamiento de Kali (stickfighting), Dan los enviaba con Ted Lucay. Para el boxeo, por lo general los guiaba hacia Richard Bustillo. Para las personas interesadas en pelea y defensa para la calle, Guro Dan les enviaba con Paul.

De esta manera, PFS se compone de personas de todo el mundo con la misma inclinación - el entrenamiento para pelea pura y defensa personal. El énfasis de Sifu en su entrenamiento era y es en lo violento e impredecible de una pelea callejera así como también en la preservación personal (self preservation). Los estudiantes con intereses similares gravitaron hacia Sifu Paul y sus métodos de enseñanza. Fue con el estímulo y bendición de Dan Inosanto que Paul formó Progressive Fighting Systems.

Las enseñanzas de Sifu Paul pudieron haber sido consideradas como extremas para algunos en los años 80´s, pero un grupo que se vio beneficiado de este método fue la marina de Estados Unidos y fue así que se le contrato para enseñar al legendario Navy SEAL de E.U.

La influencia de Paul en la comunidad de las artes marciales, y en la comunidad de JKD en particular, no puede pasarse por alto. Sus métodos de entrenamiento y estrategias para hacer

frente a los encuentros violentos se dan por sentado muchos años después. Paul estudió con, y respaldó públicamente, a los Gracie muchos años antes del primer UFC. Muchos de los instructores más populares de la actualidad en JKD y en kali se han entrenado personalmente con Paul Vunak y/o Progressive Fighting Systems.

Cabe señalar que en Abril de 2006, Black Belt Magazine nombró a Sifu Paul como uno de los 20 mejores peleadores en el mundo.
Como inicia su entrenamiento personal con Sigung Paul Vunak?

Por mucho tiempo tuve la curiosidad de estudiar el arte de Bruce Lee pero no había tenido la oportunidad. Después de muchos años de estudiar y enseñar Shorin-ryu karate, decidí buscar a un instructor en JKD y empezar mi entrenamiento. Después de buscar por aquí y por allá, y tomando el consejo de algunas personas, me di cuenta que Paul Vunak era la persona apropiada. Por algún tiempo estudie su trabajo y eventualmente lo conocí personalmente en San Clemente, California. Desde entonces he tenido la oportunidad de ser estudiante Sifu Paul por más de 7 años.

Como es Paul Vunak como Maestro?

Sifu Paul es una persona que puede enseñar a cualquiera sin importar la edad o nivel de entrenamiento. Es impresionante observar no solamente su técnica en términos físicos sino también su técnica en términos de comunicación. Hay muy pocas personas con esa habilidad.

Qué significa “ENIGMA”.?

Se dice que “Si quieres paz, prepárate para la guerra”. Y en ese sentido lo que hacemos es prepararnos para defender nuestras vidas y la de nuestros seres queridos de una manera brutal. Para muchas personas la violencia es algo de lo que no desean ser parte. Consideran que la paz por si sola lo conquista todo. Desafortunadamente, son estas personas las que terminan siendo víctimas, son estas personas quienes son buscadas y acosadas por el mismo motivo. Es más fácil aprovecharse de las personas que no están dispuestas a pelear. El ENIGMA significa que para conseguir un sentido de paz, seguridad, confianza, y compasión por el semejante y uno mismo, es necesario en ocasiones dictar las reglas, tener un entrenamiento de la talla, y estar listo para demoler a todo aquel que trate de quitarnos nuestra paz.

El aspecto espiritual, de que manera encaja?

El aspecto espiritual no es algo que se pueda enseñar. Eso es algo que se descubre por si mismo. Yo diría que para muchas personas, al entrenar artes marciales incluyendo PFS, se encuentran así mismas. Es importante aclarar que obviamente el lado espiritual lo podemos encontrar de muchas maneras y sin tener nada que ver con religión o artes marciales. La compasión hacia el semejante nos hace mejores personas y nos ayuda a conseguir este aspecto en nuestras vidas.

Quien puede practicar PFS?

Todos pueden practicas PFS. El sistema esta diseñado para que cualquier persona joven o adulta, hombre o mujer se beneficie. No tenemos que adaptarnos al sistema para poder hacerlo funcionar sino que el sistema se adapta a la persona según las necesidades. Es importante reconocer que todos necesitamos la habilidad de defendernos de alguna u otra manera, ya sea con pies y manos, en el piso, con armas blancas y contundentes. La diferencia en PFS comparado con otros estilos o sistemas en que no se necesitan años de entrenamiento para obtener las habilidades para defenderse.

Para PFS es más importante al principio, el enfoque en la preservación personal sin necesidad de patadas voladoras o ser experto usando las manos. Entre más sencillo y simple sea la técnica o método, será mas fácil recordarla e implementarla en una situación real.

Así mismo, PFS cuenta con lo que llamamos perfección personal. Esto se enfoca mas en perfeccionar lo que ya hemos aprendido optimizando habilidades, estudiando el sistema mas claramente, desarrollando atributos, mejorándonos nosotros mismos como personas. Esta es una tarea que dura toda la vida.

Que beneficios se obtienen al practicar en PFS?

Los beneficios para las personas que nos son Instructores y solo quieren practicar PFS y poder defenderse en la calle es que el entrenamiento se enfoca en todas las fases de combate, tácticas de pie, de piso, de armas blancas, etc. de una manera rápida.

A los Instructores nos da una oportunidad de ofrecer alternativas especialmente en este ambiente de MMA. Así también PFS nos da la posibilidad de ofrecer entrenamiento a Cuerpos de Seguridad y demás así como los ofrecemos en E.U. Canadá y Europa.

¿Cuales son los proyectos de PFS para Latinoamérica?

Nuestro plan es llevar PFS a toda Latinoamérica por medio de seminarios, entrenamiento privado, en DVD´s y de cualquier otra manera posible para que todo aquel que tenga la curiosidad y las ganas de entrenar PFS y ser parte de PFS, lo pueda hacer. Para esto necesitaremos representantes para que puedan ser capacitados y asi puedan divulgar el mensaje en su propio país.

Es importante aclarar que PFS no esta tratando de remplazar a otras artes marciales o sistemas. Para nosotros es sumamente importante que las artes tradicionales sigan adelante y se mejoren cada día, inclusive en una mayor parte, los mejores instructores con los que cuenta PFS son aquellos que tienen experiencia en artes tradicionales y aun las practican en conjunto con PFS.

Es importante para nosotros el preservar las artes que nos han traído hasta donde estamos, a si como también es importante el estar al tanto de lo mas moderno en lo que se refiere a defensa personal. Las fuerzas del orden necesitan entrenamiento actualizado siendo que los tiempos cambian muy rápido. El UFC ha cambiado mucho la manera en se combate en el octágono y en la calle, pero aun así tenemos mucho que aprender de diferentes artes e individuos en general.

Algo mas que desee agregar?

Bruce Lee siempre mantuvo con relación a las artes marciales, la expresión personal. Para muchas personas hoy en día esto es lo más importante en JKD. PFS mantiene la misma ideología. Deseamos intercambiar ideas y mantener una taza vacía como estudiantes y como Instructores para así poder encontrar lo que nos pueda ayudar a expresarnos mejor. Estoy seguro que al visitar Latinoamérica, PFS solo se enriquecerá con el talento de todos aquellos a los que tengamos el gusto de conocer así como ha pasado aquí en E.U.

Trapping

Enrique Cristóbal.
Instructor de Jeet Kune Do y artes marciales filipinas por los maestros Fabio Pampana (Italia) y Salvatore Oliva (Suiza).
30 años de experiencia como instructor en el Ejército de Tierra español.
Experiencia en misiones en varios conflictos en el extranjero. (Bosnia, Kosovo, Macedonia y Líbano).

En el Jeet Kune Do Bruce Lee distinguía cuatro distancias principales de combate, según las herramientas que podamos emplear:

-distancia de patadas.
-distancia de boxeo.
-distancia de atrapes o trapping.
-distancia de grappling.

Algunas artes marciales se especializan en una distancia, como por ejemplo el judo, que se especializa en la distancia de grappling, o el tae kwon do, que se especializa en la distancia de patadas. He comentado que son las distancias principales porque un boxeador distinguiría varias distancias dentro de la distancia de boxeo, o un grappler distinguiría varias distancias dentro del grappling. Una distancia poco conocida por la mayoría de las artes marciales es la de atrapes o trapping. Quizás las artes que más trabajan en esta distancia sean el wing chun y el Jeet Kune Do.

La distancia de trapping se desarrolla entre la de boxeo y la de agarres o grappling. Se produce en el momento en el que nuestros brazos chocan con los del adversario, sea durante las técnicas de boxeo, que cuando intentamos hacer un agarre para realizar una proyección o una luxación. Podría verse como una transición, ya que básicamente se trata de apartar los brazos del contrario que obstaculizan nuestro ataque.

En esta distancia es muy difícil ver un ataque y poder reaccionar a tiempo, por lo que se entrena desarrollando la sensibilidad. De esta manera no dependemos de nuestra vista para atacar o defendernos, ya que lo hacemos guiados por las sensaciones que nos proporcionan la presión o ausencia de esta en los brazos del contrario. Si sentimos un hueco en la presión de los brazos del contrario podemos aprovecharlo para atacar. Si sentimos que crece la presión podemos bloquearla o desviarla para evitar su ataque.

Es una distancia más comprometida que las de pateo o boxeo, ya que estamos practicamente dentro de la guardia del contrario y él de la nuestra. También es peligrosa porque es una distancia ideal para un ataque de cuchillo. Apenas se podría ver la trayectoria del arma, y un agresor entrenado en el uso del cuchillo sabría apartar nuestras defensas usando técnicas de trapping.

En el trapping se enfatiza la relajación durante el combate porque la rigidez nos restaría capacidad de reacción y sensibilidad. Es un instante después de que hayamos abierto el camino a nuestro ataque, apartando los brazos del contrario, cuando se debe soltar de golpe la adrenalina usando lo que Paul Vunak llama “instinto asesino”, aunque este tema sería necesario analizarlo en un artículo aparte. Las técnicas de trapping se realizarían con fluidez y relajación, para finalizarlas con explosividad en el momento de golpear, una vez que se han eliminado los obstáculos que el adversario presenta con sus brazos.

El entrenamiento para el trapping, basado en el wing chun, se realiza mediante varios ejercicios. Para entrenar la mecánica del mismo se realizan repeticiones de las diversas técnicas de palmada (pak sao), tirón (lop sao), desvío (tan sao, bong sao o fuk sao, como ejemplos), según la energía y dirección de los movimientos del compañero de entrenamiento. Para entrenar la sensibilidad se usan los ejercicios de la mantis religiosa, Dan Chi y Chi Sao. De los dos últimos, el primero sería con una mano y el segundo con las dos. En ambos se trata de sentir la energía del contrario mientras se sigue un patrón de movimiento en contacto con los antebrazos del contrario. Se comienza a entrenar como un ejercicio suave, para terminar usándolo a modo de sparring cuando se domina lo suficiente.

En Kali se usa el Hub bud con el mismo fin de desarrollar la sensibilidad. Se puede hacer a mano vacía, con bastones y con cuchillo. Se trata de combatir también en la distancia de trapping, tanto armado como desarmado. Para complicar aún más el entrenamiento y ganar fluidez se suelen combinar el Hub bud con el Chi Sao, el doble pak sao o el empuje de manos del tai chi, añadiendo patadas cortas (siempre en la distancia de trapping), armas y luxaciones.

Las herramientas corporales de las que se dispone en la distancia de trapping son lógicamente las manos, sea con puños, con las puntas de los dedos contra los ojos y otras formas de golpeo corto; los codos, las patadas cortas, pisotones, rodillas, golpes con la cabeza o con los hombros.

Los objetivos para estas herramientas serían los brazos del contrario, sus ojos, cabeza, tronco y piernas, es decir, podemos golpear prácticamente en cualquier parte de su cuerpo desde esta distancia.

La ventaja que nos ofrece entrenar esta distancia, tan desconocida en la mayoría de las artes marciales, es que nos puede sacar de un apuro si el contrincante nos supera en alguna de las otras. Por ejemplo, si nos enfrentamos a alguien que es mejor que nosotros en boxeo, podemos cerrar la distancia un poco, sin llegar al clinch, para usar nuestra ventaja atrapando sus manos y golpeando desde ángulos a los que está menos acostumbrado el boxeador. Si nos enfrentamos a alguien más diestro que nosotros en el grappling, podemos usar nuestra ventaja en el trapping para tratar de mantenernos fuera de su distancia cuando este intenta cerrarla.

El practicante de Jeet Kune Do no buscará normalmente el trapping. Cuando lance un Jab, la intención será que ese Jab impacte en el contrario directamente. Es cuando el Jab es bloqueado cuando recurrirá al trapping para eliminar ese bloqueo y conseguir impactar con otro golpe. Si la técnica del contrario supone un problema para lograr golpearlo directamente, podríamos recurrir a otro tipo de ataque. Uno de estos ataques del Jeet Kune Do fue llamado por Bruce Lee Ataque por Inmovilización de Mano o Hand Inmovilization Attack (HIA). En este tipo de ataque usaríamos técnicas del trapping, como el pak sao, para inmovilizar un brazo del adversario y que nuestro ataque logre su objetivo.

El Jeet Kune Do enfatiza la necesidad de ser fluidos en el combate. En el trapping es preciso que las técnicas sean fluidas y también que podamos entrar y salir de la misma con fluidez, ya que además de ser una distancia comprometida y peligrosa de por sí, un adversario que también controle esa distancia o uno que sea demasiado torpe y descoordinado nos pueden poner en aprietos, por lo que deberíamos ser capaces de cambiar de estrategia y entrar a la distancia de grappling o salir a las de boxeo o pateo con total fluidez si la situación lo aconseja.

¿Cómo evitas la soledad...?

Carlos A. González Quiroga
Especialista en Judo/D.P.P.
Telefono (56-02) 689 32 27
Celular 892 99 344

"La soledad no se cura con la compañía de otros… se cura, con el contacto con la realidad".

La soledad, es una especie de vacío que sentimos interiormente, es decir, es algo nuestro. Y el buscar compañía, no es más que una distracción, que hace evadirnos de nuestra realidad.

Vivimos en una cultura que fomenta la distracción, el entretenimiento. Nos agobiamos en cuanto estamos solos y tenemos que hacer algo: ver la televisión, ir al cine, escuchar música, leer un libro, conectarnos a Internet... todos estos métodos de no estar con nosotros mismos, de evitar pasar tiempo a solas con nosotros.

Una vez estaba en una clase de yoga y el profesor, mientras hacíamos un ejercicio de respiración que se me estaba haciendo un poco largo, aunque sólo llevábamos unos minutos con él, comentó a la clase en voz alta, cómo si me leyera el pensamiento:

"¿Estás en contacto con tu respiración o quieres irte?

¿Estás pensando en lo que tienes que hacer luego, o lo que te ha pasado antes de llegar aquí?

¿Qué te pasa, que no eres capaz de estar unos minutos contigo mismo?"

Esa última frase me impactó; me pareció muy triste, sentirme ansioso y no disfrutar, por estar un rato tranquilamente conmigo...

¿Tú eres capaz de estar a solas contigo?

¿Qué haces para evitarlo?

Guía práctica de meditación…

Es una pena, que la meditación a menudo se equipare con ciertas actividades y filosofías altamente esotéricas y poco prácticas. Aunque sí existen numerosos métodos complejos de meditación que requieren años de estudio para maestrar, y desde nuestra perspectiva occidental, parecen francamente raros, en su forma mas básica y efectiva la meditación es algo que todos podemos comprender y practicar.

Se ofrecen tres formas comprensibles de meditación: relajamiento, concentración, y conciencia.

Ninguno de los tres requieren estudio previo; puedes empezar hoy mismo con ellos.

Tampoco hace falta que adoptes una forma distinta de pensar. Al igual que la actividad física, los ejercicios que siguen, son simples, prácticas que resultan en una vida más sana a todos los niveles.

Aunque los métodos en si son simples y fáciles de comprender, cabe destacar que la meditación no siempre es fácil de practicar; de hecho, a veces es muy duro.

Al respecto, también es comparable al ejercicio físico: pese a ser difícil de realizar en ocasiones, nos ofrece resultados positivos a corto y largo plazo.

MEDITACIÓN DE RELAJAMIENTO…

Método:

Siéntate cómodamente en un sitio privado y relajante, con poca luz y una mínima de distracciones. Cierra los ojos y pon atención a tu cuerpo. Empieza, por ejemplo, con los dedos de tu pie izquierdo y parte por parte enfoca la atención sobre el cuerpo entero: la planta, el talón, el tobillo… hasta llegar a la coronilla. Intenta sentir cualquier sensación que se presente (bien sea de calor, frío, cosquilleo, o incluso dolor) y obsérvalo imparcialmente.

Ten paciencia, si a veces parece que sientes nada; la costumbre de vivir principalmente en la mente dificulta inicialmente el reconocimiento de las sensaciones físicas, a veces muy sutiles, que ocurren en cada parte del cuerpo.

Recuerda, que no hay que buscar nada extraordinario ni provocar ninguna experiencia; el objetivo es simplemente sentir lo que hay. Si el enfoque detallado te resulta muy difícil, puedes agrandar las zonas de enfoque y empezar con el pie entero, o con toda una pierna.

Lo importante es, que te pongas en contacto directo con tu cuerpo.

Cuando hayas terminado el ciclo, desde los dedos del pie hasta la coronilla (o viceversa) puedes repetir el ejercicio en orden invertido y continuar de esta forma, tantas veces como desees.

Situaciones:

Lo ideal es practicar esta meditación en un sitio privado y libre de distracciones, pero no es necesario. Puedes hacerlo en el bus, mientras esperas tu turno en el dentista, o en la cama antes de dormirte. Eso si, intenta hacerlo siempre y cuando puedas sentarte como mínimo, y no combines el ejercicio con actividad física ya que requiere un nivel de atención que no puede mantenerse en conjunción con la coordinación muscular.

Beneficios:

El simple acto de poner atención a tu cuerpo, resulta profundamente relajante. Por su misma naturaleza, este ejercicio nos proporciona un descanso de la ajetreada actividad mental y nos centra en la simplicidad del presente, relajando los músculos en los que inconscientemente acumulamos la tensión de nuestros pensamientos negativos.

La relajación física, engendra la relajación mental, y ambos factores se catalizan mutuamente.

MEDITACIÓN DE CONCENTRACIÓN…

Método:

Siéntate cómodamente en un sitio privado y relajante, con poca luz y una mínima de distracciones. Antes de empezar, fija un periodo concreto de tiempo en el que vas a meditar (cuarto de hora, media hora, o una hora, por ejemplo) y pon el despertador para que no tengas que estar pendiente de la hora.

Esta forma de meditación, es principalmente un ejercicio mental y por lo tanto, requiere cierto nivel de disciplina, así que una vez hayas empezado, intenta cumplir con el periodo de tiempo que hayas designado, aunque se te ocurran cosas más importantes o emocionantes que hacer.

Cierra los ojos (intenta no abrirlos hasta que suene el despertador) y concéntrate en tu respiración. No intentes forzar ningún ritmo pulmonar; simplemente observa el desarrollo natural del proceso respiratorio.

Puedes usar como punto de enfoque un aspecto específico de la respiración, como la sensación de la entrada y salida de aire en la ventana de la nariz, o la expansión y contracción del tórax y el abdomen.

O si lo prefieres, puedes observar el proceso de forma más global.

Elige la forma que prefieres y sigue con ésta, sin gastar demasiado tiempo debatiendo si un enfoque es mejor que otro (lo que importa es el acto de concentración).

Cuando notes que te has distraído con algo, vuelve a concentrarte en tu respiración. Dos cualidades te serán de gran ayuda en esta práctica: la paciencia evitará que acabes frustrándote por la inevitable frecuencia de tus distracciones, y la persistencia te ayudará a seguir adelante en cuanto veas que has perdido el hilo de concentración.

Las distracciones más comunes son los pensamientos.

Recuerda que el tiempo que has destinado para este ejercicio, está dedicado al enfoque de atención sobre la respiración. Ahora no es el momento de invertir en memorias, remordimientos, esperanzas, o miedos.

Cuando te conciencies que estás pensando en algo, sea lo que sea, déjalo sin antagonismo y vuelve con suavidad a la observación de tu respiración (si es tan importante, ya lo resolverás más tarde).

Situaciones:

Para la meditación concentrativa, es importante buscar un ambiente que reduzca al máximo las distracciones externas. Ya son suficientes las distracciones internas, y practicar este ejercicio en público o en un lugar con mucho ruido y movimiento seria excesivamente difícil, especialmente para principiantes.

MEDITACIÓN DE CONCIENCIA…

Método:

Siéntate cómodamente en un sitio privado y relajante, con poca luz y una mínima de distracciones. Fija un período predeterminado para la sesión y pon el despertador para evitar preocupaciones de tiempo.

Cierra los ojos y evita finalizar la meditación antes de lo previsto.

Esta técnica requiere que pongas atención a todo lo que se presenta en tu conciencia, sin juzgarlo ni reaccionar ante ello. Simplemente se consciente de lo que ocurre. Si piensas, se consciente que piensas.

Si sientes algo, se consciente que estas sintiendo algo.

Si te vuelves consciente de tu misma conciencia, eso también vale.

Pon atención a lo que percibes, pero no busques las percepciones en si; deja que lleguen a tu conciencia de forma natural.

Si te das cuenta que estas buscando percepciones o juzgando lo que ocurre y reaccionando, simplemente se consciente de eso. De esta forma, siempre podrás dar un paso atrás y observar imparcialmente lo que ocurre.

Situaciones:

Practicar esta forma de meditación en un ambiente privado y libre de distracciones, es ideal para principiantes, pero la esencia de este ejercicio se puede aplicar sin excepción a cualquier aspecto de la vida (de hecho esto es lo que lo hace realmente eficaz).

Puedes practicar conciencia mientras trabajas, te cepillas los dientes, o incluso cuando te enfadas o sientes dolor.

Beneficios:

En nuestra forma habitual de vivir, el nivel de identificación con lo que pensamos, experimentamos y hacemos es tan fuerte que perdemos la habilidad de evaluarlo con objetividad y aprender de ello.

En cambio, cuando somos consciente de algo imparcialmente damos un paso atrás y obtenemos una perspectiva más clara.

Ser consciente de lo que ocurre con una actitud abierta y libre de preconcepciones, nos permite aprender directamente de la vida misma y obtener verdadera sabiduría.

Este ejercicio, nos libra de nuestra constante preocupación con lo que nos gusta y no nos gusta, lo que queremos y no queremos… nos enseña a existir en paz, sin resistencia a la vida.

Formación Ros Para Unidades Especiales Francesas

Capitan Jacques Levinet
FEDERATION INTERNATIONALE AJL
Académie Jacques LEVINET
Président
Directeur Technique National
Expert International
www.academielevinet.com
federation.ajl@academielevinet.com
Tel.04.67.07.50.44
GSM.06.98.07.08.51

Después de una serie de períodos de prácticas ROS (Real Operational System) y SPK (Self Pro Krav) para las fuerzas especiales argentinas, el Capitán Jacques Levinet, el fundador del método, acaba de dispensar una formación intensiva ROS y SPK de 15 días para fuerzas especiales francesas. La discreción quiso que no nombráramos estos grupos de intervención cuya eficacia no tiene que probar más en ciertos medios.

Con ocasión de este período de prácticas excepcional en el seno de un grupo especializado en Francia, hemos interrogado al Capitán Levinet:

Virtual Magazine: ¿Cómo esta formación ROS vio la luz?

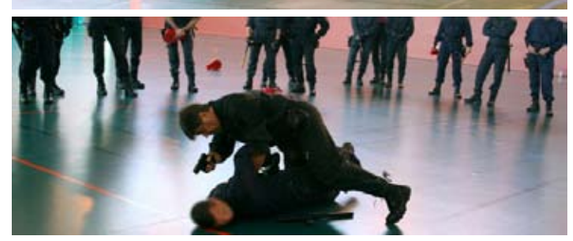
Jacques Levinet: Me he sido puesto en contacto por el servicio formación de esta unidad, que no puedo nombrar por razón de confidencialidad, que sigue de cerca todas las novedades y los expertos policía, con el fin de hacer descubrir el método del ROS, con sus módulos del tonfa y del palo operacional, a los nuevos instructores de técnicas de intervención de estos grupos. Se trataba de cerrar su ciclo largo de formación por un descubrimiento de un método operacional diferente de aquellas que ya habían seguido. Esto fue, para nuestra Academia AJL, una prenda de reconocimiento y de confianza, a causa de la notoriedad de estas unidades especializadas a formar

Virtual Magazine: ¿Cuál fue el programa de estos estudios universitarios ROS?

Jacques Levinet : Se articuló en dos partes específicas pero complementarias del método del ROS, a saber una semana de práctica del palo operacional o el palo telescópico, y una semana de práctica del tonfa operacional, todo puesto en situación de terreno por el GTOIP (Gestos Operacionales y Técnicas de Intervención y de Protección) del ROS. Trabajamos en más cerca de las preocupaciones de estas unidades que están confrontados con actos de violencia extrema y en espacios a menudo confinados y limitados. El sistema ROS plenamente ha sido dado cumplimiento, con la complementariedad de las armas de puño. Esto nos permitió trabajar conjuntamente el tonfa ROS o el palo ROS con desenvainado de la pistola en caso de necesidad, según las misiones específicas de estas unidades. La sesión se acabó por una evaluación de los cursillistas, siguiendo un trayecto de estrés, con el fin de poder adquirir la calificación profesional de instructor ROS.

Virtual Magazine: ¿Cuáles fueron los medios puestos a su disposición para este período de prácticas ROS?

Jacques Levinet: Las unidades que hay que formar disponían de instalaciones óptimas sobre el plan operacional, con una disposición de medios materiales notables, del que estaban



una panoplia de armas cogidas en el momento de las misiones de estos grupos especializados. Pudimos poner en situación a la técnica ROS en un edificio apropiado de simulación, gracias a una organización operacional en la misma onda con la realidad de las situaciones peligrosas con las cuales están confrontados estos agentes. Guiones diversos (de la toma de rehenes a la intervención en grupo de 2, 3 o 4 agentes en medio abierto o cerrado) pudieron ser colocados, con utilización de escudos, cascos, chalecos engalana golpes y antibalas, cascos de protección, tonfa, palo telescópico, casullas de intervención, cogullas, esposas y otros armamentos en dotación entre los cursillistas. He sido acogido muy bien por el equipo directivo y los agentes de la unidad que dieron prueba de una gran motivación.

Virtual Magazine: ¿Cuál enseñanza tira usted de esta formación ROS?

Jacques Levinet : Estos agentes, cualquiera que sean sus misiones, no son lanzados en la naturaleza sin una experiencia sólida y una constante vuelta a discutir. Pues trabajé en condiciones excelentes con especialistas, entre los que el equipaje técnico y el vivido de la intervención de terreno, me empujaron a dar siempre el mejor de mí mismo. Los cursillistas no conocían el ROS sino han sido encantados y se adhirieron a nuestras técnicas operacionales más en prados de la realidad. Pudieron darse cuenta así de la utilidad del palo operacional de 26 pulgares, a uso esencialmente defensivo y no estrictamente represivo, ofreciendo una distancia tranquilizadora en la intervención. Plebiscitaron la postura del tonfa operacional, en postura “balancier” ROS, permitiendo intervenir fácilmente en trinomio, de parte de otro del agente portador del escudo, en un medio limitado (de tipo apartamento), sin preocuparse del agente de derechas o zurdo. Los armados desarmes de puño particularmente han sido apreciados, con amenazas con pistolas cargadas a blanco, por el realismo del ruido y del estrés. El SELF PRO KRAV (SPK) fue el zócalo de nuestro trabajo de defensa sin guantes contra cuchillo, palo, bata, armas con puño o con hombro, así como contra amenazas más delicadas de tipo toma de rehenes o evacuación tranquilizada por un individuo peligroso con postura en yugo de protección ROS.

Virtual Magazine: ¿El método ROS ha sido enriquecida por esta experiencia?

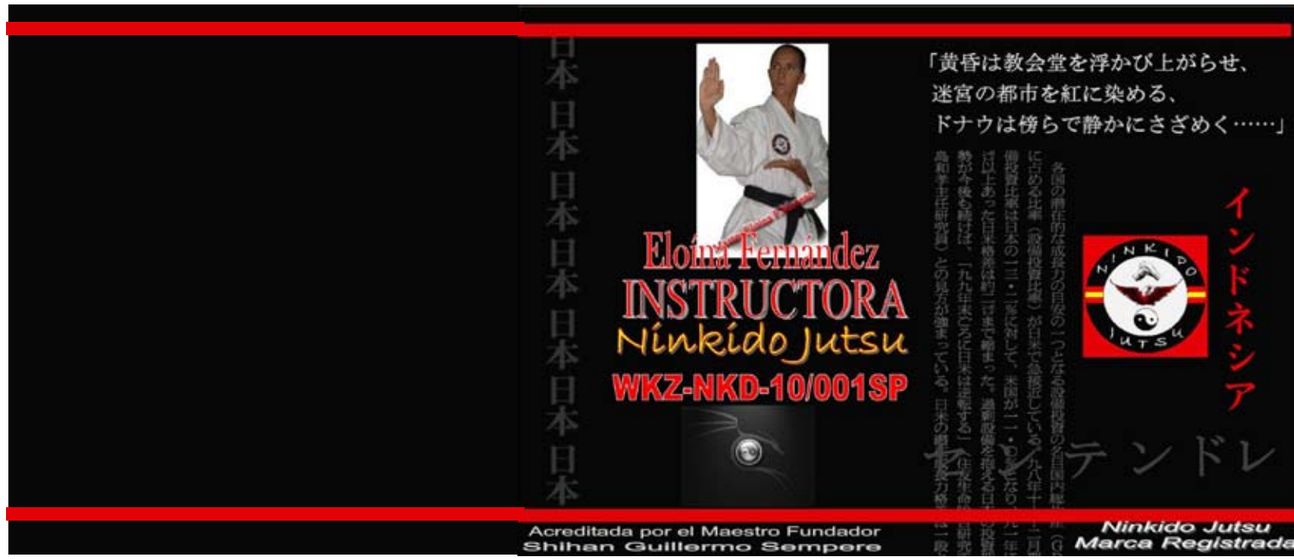
Jacques Levinet : Por supuesto, porque se entera siempre de la experiencia de terreno y de otros. Razón para la cual el ROS está en evolución constante, según las formaciones que dispenso en Francia o el extranjero, como últimamente con la unidad especial argentina del GAD.

Tengo de adaptar nuestra destreza a las intervenciones delicadas, que son el lote de estas unidades, aportándoles, lo espero, uno más para el futuro. Estos módulos me permitieron conocer mejor las misiones delicadas de estos grupos, porque la determinación de ciertos delincuentes está sin límite y no carecen de ingeniosidad en los cepos y la fabricación de armas facticias. El entrenamiento ROS, que utiliza sólo armas duras de agresión (palo, lata, gobierne etc.) y jamás en grumete, pudieron celebrarse al 100 %, porque los agentes fueron revestidos de su casco de protección, de su casulla de intervención con todas sus armas en dotación. Por fin, la diversidad de los lugares geográficos de afectación de estos grupos, venidos de varias regiones francesas y otras partes francesas del mundo, fue la ocasión de compartir un feedback instructivo.

Virtual Magazine: ¿Estableció proyectos en consecuencia de esta formación ROS?

Jacques Levinet : Una veintena todos de agentes recientemente ha sido dada diploma como instructor ROS Level 1, pero en nuestra casa, nada jamás es adquirido, porque nuestros diplomas son válidos sólo un año. El peligro es grande demasiado por fuera de las salas de entrenamiento para pasarse sin un reciclaje anual con el fin de quedarse en fase operacional. Varios miembros, encantados de la experiencia, ya pretendieron perseguir su entrenamiento, tanto SPK como ROS, en el momento de nuestros períodos de prácticas federales empleado pagado mensualmente AJL. El diploma ROS es desde ahora en adelante un objetivo para de numerosas fuerzas del orden en Francia y en el extranjero. Formamos también cada vez más policías municipales al módulo ROS del tonfa operacional y del GTOIP (Gestos Operacionales y Técnicas de Intervención y de Protección). Varios instructores de grupos especializados de la Policía y del Ejército están en estudios universitarios de formación de instructor. Nuestro criterio, para el ROS, es formar sólo a profesionales de la seguridad y que por profesionales curtidos. El instructor ROS no puede ser pues un civile que puede, en cambio, seguir un estudio universitario de instructor SPK. Mi proyecto para el ROS, además de la perspectiva de su desarrollo en Francia a ejemplo de estos grupos, es continuar promoviéndolo en el extranjero, como esto va a ser pronto el caso en América del sur y la central así como a los Estados Unidos o Canada.

Información ROS - AJL. Tél. 00.33.467.075.044 y
http://www.academielevinet.com/
Fotos - Edith Levinet



Agosto de 2010
Reunión de Entrenamiento de Instructores

Instructores De La IFKMA En El Cerro Uritorco

Entrevista A Sifu David Pascual

Eloina Fernandez

¿Cómo se inicio en el campo de las Artes Marciales?

Después de haber practicado vario estilos de arte marcial, ¿Como fue que se decidio por el wing Tsjun?

¿Cómo fue o que recuerda de su primera clase de Wing Tsjun?

Empecé muy joven con las Artes Marciales. Con 7 años mi madre me apunto en un curso de Judo en mi Pueblo en Alemania.

El Maestro era muy popular por nuestra forma porque tenia mucha fama de tratar los niños bien. Nos enseñaba lo que es típico para Arte Marcial Japonés.

Es respeto y un poco de la cultura Japonesa. El desarrollo físico era los mas importante para chavales de 7-12 años siempre nos comento.

Iba 2 veces en semana y me encantaba mucho, porque también se hacían competiciones y seminarios con graduaciones me gustaba prepararme para ellos.

Yo siempre he dicho que el judo me ayudo mucho para mi desarrollo físico. Saber como caer, saltar si hacerse daño y mucho mas…

Acabo de unos años cuando cambie de escuela me aburría el Judo. No me acuerdo bien el porque me interesaba mucho la natación.

Mi madre aparte del Judo me tenia apunto también en nataciones. Pero en ese curso no haben competiciones (para menores).

Hasta que encontré un curso mejor en otro pueblo. Y allí me apunte con mi madre (porque ella y mi padre eran aquellos que tenian que llevarme cuando llovia)

Resulta que llegaba el momento que el judo muchos de mis compañeros lo dejaron y yo perdía las ganas también. Me borre.

Natación era lo único (2 veces en semana) lo que hacia de deporte aparte lo que hacia jugando con mis amigos. (Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Bádminton, Ciclismo)

Hasta que también a mi me llego la Bruce Lee-manía…

En aquellas no sabia lo que había

practicado Bruce Lee pero me interesó.

Efectivamente mi interesaba el arte marcial donde se luchaba a puño y patada.
Un amigo de la familia era maestro de kickboxing… resulta que Antonio (el profesor de culturismo y kick-boxing) me pregunto a mi y a mi primo si queríamos entrenar con el.

Pues si… le ayudábamos a recoger su centro de culturismo y para eso podíamos tomar clases con el.

En aquella época tenia 15 años.

A poco después como mi Sifu de hoy era también en aquellas un amigo mío intimo buscábamos algo por nuestro pueblo. Nuestra idea fue el Karate. (que a mi madre no le gustaba)

En la biblioteca de nuestro pueblo había una publicidad… esa publicidad que nos iba a cambiar nuestro futuro a los dos.

“Aprendan el Arte Marcial básico de Bruce Lee, aprendan Wing Tsun – Vean que fácil es aprender este Arte”

Bueno, tan listo como era yo (como en aquellas no existía el móvil) me lleve el cartel a casa. Cogí el teléfono y llame a Sifu Thommy Böhlig.

“ thommy, tengo aquí algo muy interesante “ eran mis palabras… y le explique lo que ponía en el cartel.

Nada mas de colgarle llame al numero que estaba en el cartel. Estaba muy nervioso. Hice mi primera cita con alguien que no conocía y que nunca había visto cara a cara.

Quede con (Sifu) Thommy y nos fuimos a ver ese hombre que nos mandaba ir a su casa porque desde allí teníamos que coger el coche a otro pueblo (Dusseldorf 25 km de casa).

Sentados en el asiento de atrás estábamos bastante nerviosos. (Sifu) Thommy que es de mi edad, había cojido la pistola de gas de su padre (naturalmente sin que lo sepa su padre) y me la enseño a escondidas… me puse malo. Porque pistolas solo concia las de mentiras (juguete) o de la televisión. Mas nervioso me ponía.

Llegando a Dusseldorf por fin vimos los otros alumnos que ya llevaban con el mucho mas tiempo. Y desde entonces empezó mi estudio del Wing Tsjun hasta hoy en día.

¿Cuál cree que son las cualidades necesarias y las pautas a seguir para alguien que desee comenzar su aprendizaje en Wing Tsjun?

Tener ganas de aprender algo nuevo.

Motivación de entrenar y sudar con gente con el mismo interés.

Querer conocer su cuerpo y lo es capaz de hacer.

Querer hacer algo sano para la salud.
Saber defenderse en muy poco tiempo.

¿Cree que es necesario tener un conocimiento de la cultura china para aprender Wing Tsjun?

No porque todo lo que se necesita para el Wing Tsjun se puede aprender en clases.
Lo único, no se debe de tener “miedo” al contacto físico o al entrenamiento físico

Siendo el Wing Tsjun un arte marcial tradicional ¿cómo cree que se ha adaptado a las exigencias del mundo Occidental?

Fácil, escuchar lo que te diga el maestro y muy importante mirar por tu propia parte por el internet como son las exigencias.

Pregunta a tu maestro en clases. Seguro que explicara.

Hacemos Artes Marciales procedentes de China pero no hay que olvidarse que todavía somos seres de Europa y nuestras costumbres y nuestra cultura son igual de interesantes.

Por eso no hace falta de estudiar el Chino sino mirar que tradiciones se siguen. No cruzar los brazos ante de tu maestro mientras que te explique alguna lección.

No llamar a tu Sifu o Sihing como a un camarero. Respetar tu maestro…. Si te imaginas con son cosas si las miras bien no tienen que ver nada de alguna exigencia. Sino un respeto

Y un cumplir que no debería de ser nada extraño para ti.

¿Que consejos puede dar a todas aquellas personas que se quieren
iniciar en este arte marcial?

Si quieres saber defenderte sin usar solo tu propia fuerza física y si quieres aprender un Arte Marcial que es completo y siempre puedes aprender mas y si quieres un pasatiempos/Hobby que te ayuda desarollar tu mente y tu aparato físico… Vente a entrenar con nosotros… porque solo tu sabrás si aprender este sistema es algo que te llena y te da lo que esperas… J

¿Que visión tiene sobre el futuro del Wing Tsjun?

Visiones? Visiones no tengo… pero yo creo que vamos avanzar y reclutar nuevos interesados.

Seguiremos aprendiendo y entrenando… porque todo lo que yo aprendo será para nuestros alumnos… por eso no debo de parar…

Por último ¿Cuáles son sus próximos proyectos?

Ayudar a mi Sifu a realizar lo que tiene planeado. Ayudar desarrollar el Wing Tjsun que hemos aprendido y que estamos aprendiendo y que seguiremos aprendiendo.

Ayudar que el Wing Tjsun en España con mando de Sifu Casimiro sea el sistema mas avanzado y ayudarle realizar sus planes en España donde pueda.

Seguir dando clases en la escuela de mi Sifu y ayudarle en todo lo que me necesite. Claro tambien seguir dando clases en mi propia escuela naturalmente.

Seguir avanzando en mis programas y los que serán mis programas.

Siu-Lim-Tao
The First Little Idea Form

Sifu Murat Kaplan
Turkey & Poland
Stoklosy 3, 02-787
Warsaw/Poland
www.muratkaplan.net

Siu-Lim-Tao translates literally into Siu (small), Lim (idea/thought), Tao (head/first). This form translated as "First Small/little Idea in the head". The name of this 1st Wing-Chun form indicates that all the details and/or particulars should be focused on and maintained. This form is practiced in a Yee-Chi-Kim-Yeung-Ma stance or (Dok-Lap-Ma stance for advance students) using only arm movements. Proper practice of Siu-Lim-Tao enables the student to develop proper abdominal breathing, independent arm movement, focus, stance/stability, and proper energy will eventually lead to Chi-Gong exercise from this form. Siu-Lim-Tao also trains the student to generate forces from the center line (Chung-Sien).

All the basic hand movements used in Wing-Chun are contained in Siu-Lim-Tao, although the leg movements are reduced to their most elementary components during the opening of the stance at the beginning of the form. When practicing Siu-Lim-Tao, one should remain relaxed; the eyes should follow each movement of the hand.

The first of the three forms in the Wing-Chun Kung-Fu System reminds us that in the beginning the Kung-Fu student has to remember just a little because the learning and understanding of the basics is crucial in order that a good foundation is built. This will ensure further progress.

The form is divided into three parts, each of which has its own vital role in the development of the Kung-Fu student and success now ensures success later. Do not chew more than you can eat. Build your Kung-Fu upon the solid foundation of understanding.

The first section (Gong-Lik "Internal Energy") teaches the correct structure of the horse stance, the centerline and the punch. It emphasizes correct structure of the techniques all based upon relaxation. The elbow is emphasized throughout the first section to maintain safety and structure of the hand positions on the centerline. Your body generates and stores energy (chi) through very slow movement, open energy channels from the stance and relaxed and expanded breathing. Eventually you will be able to move your qi from the core of your storage area to all areas in your body; from core to extremities and back again. This is your qi gong training within the Wing-Chun system. This part of the form is completed very slowly to ensure proper learning and structure. The mind and body begin to integrate and the training of the “yee” or intention begins to take place. In this way we find that the nature of Siu-Lim-Tao is to help the student build a good foundation in order to progress to the next stage.

In the second section (Fa-Ging "Releasing Energy"), we now focus on releasing the qi that we have stored therefore it is done loose and fast. Keep the movements clean and simple and avoid being overly concerned with applications. Concentrate on keeping the moves simple and on the centerline. This section trains us to use long arm energy at different angles.

The third section (Basic Skill) concentrates on a combination of technique culmination with hitting the centerline. The correct timing of this section allows the student to feel the “flow” of the various hand techniques to its inevitable conclusion which is to strike either with a vertical fist or palm. Each movement must be precise, efficient and reasonable. At the same time we complete the set of Tan, Bong and Fook which is the structural foundation on which the hand positions are built.

Siu-Lim-Tao is to be played for a lifetime. The more you do it, the more it helps every aspect of your Wing-Chun both physically and mentally. The “horse” or stance is trained as a stationary foundation and the basis for footwork later on. Without Siu-Nim-Tao, your footwork will not have the required balance and unity.

• Structures and Characteristics – Kim Sut (knees in), Luk Ma (lower the stance), Ting Yu (tuck the hips under), Dung Tao (head erect), and Mai Jarn (elbows in). Keeping the center line (Chung Sien), keeping the stance still throughout the whole set, providing a stable state to return to while executing the techniques, applying the elbow energy correctly, breathing correctly.

• Abdominal Breathing – When practicing Siu-Lim-Tao, it is very important to breathe properly. The “Yik-Fu-Kup” or “Reverse Breathing” method is a special way to constrict the rib cage through the use of arm positioning forces abdominal breathing (breathing using the abdominal cavity to increase the amount of air drawn into the lungs which results in increasing the level of oxygen absorbed by the blood).

• Proper Standing Posture - is to build considerable endurance and strength in the leg muscles, and work the chi (breathing energy) into the legs as the student learns to relax into the position of the Yee-Chi-Kim-Yeung-Ma, adducting his two legs into the ground.

• Independent Arm Movement - Developed by maintaining one arm in a continuous tight chamber (arm is pulled back as if performing an elbow strike with the forearm parallel to the floor) while the other arm is performing the various movements and techniques.

• Constant Focus - Focus is maintained on the motions and stress placed on each arm the practitioner develops an awareness of each arm. Focus is developed during the practice of Siu-Lim-Tao, which when performed properly takes at least a half-hour, as the position of every single body part must be maintained. Avoid the feeling of excitement or impatience before starting to practice.

• Proper Energy - Siu-Lim-Tao is broken down into 4 sections. Having both arms in chamber separates each section. During the second section, proper energy and positioning is developed. The feeling is similar to a coiled spring or snake. Relaxed and ready to strike. This is called "Forward Energy." Internal power is very much a part of our Wing-Chun, with one of the main focuses of practicing the forms being to develop Nim-Lik (thought force) which is the power of a highly and consistently focused mind with a relaxed body structure.

Ip Man Wing-Chun Association/Samuel Kwok Lineage

Pedro Cambiaso y su actividad en Taekwon-Do

TORNEO INFANTIL: En un prolijo y cordial marco se desarrollo el 1º torneo Infantil de ATIA Sur (Gran Bs.As.), con un total de 170 competidores de 4 a 14 años. Participaron los alumnos de ATIA Sur, Escuela Bandong Ryok, Academia TKD Ezeiza, Escuela Soo Bak Gi, Eschool Ssamurang y Academia Escuelas de Taekwon-Do, ATRA Sur, a cargo del instructor Mayor Raúl Alvarenga y los alumnos del instructor Mayor Marcelo Britez. El evento estuvo dirigido y fiscalizado por el presidente de la entidad Maestro Pero Cambiaso.

PRIMER EXAMEN DEL AÑO PARA GRADO DE CINTURÓN NEGRO ITTAF: La mesa examinadora estuvo integrada por los 4º Danes, Alberto Arredondo, Luis Canseco, Néstor Moncusi, Juan Carlos Riquel y presidida por el Maestro Pedro Cambiaso.

Los 18 examinados dieron un notable examen, demostrando el trabajo y crecimiento de ITTAF en Argentina y el continente. Felicitaciones a los nuevos grados de cinturón negro.

EXÁMENES GUP: Durante el mes de Julio se examinaron más de 200 alumnos de las sedes de Mar del Plata, Batan, Chapadmalad, Cañuelas, Ezeiza, Monte Grande, Lomas de Zamora y las dos nuevas escuelas de Capital Federal, en Liniers y Aedo. Las mesa estuvieron conducida por el Presidente de la entidad Maestro Pedro Cambiaso (ITTAF Arg. / ATIA); quien destaco la muy buena labor de los instructores de la entidad, gracias a los cuales la actividad esta en constante crecimiento.

NUEVAS SEDES ATIA Mar del Plata: En agosto se inauguraron dos nuevos centros de enseñanza del Taekwon-Do en nuestra ciudad: Uno es el Do-Jang del Instructor mayor Emiliano Paparone 4º Dan, quien abrió su gimnasio en San

Martín y Don Bosco, donde dicta clases personalmente.

La otra apertura es el MultiEspasio SOS, sito en Salta 2069 un imponente espacio dedicado a las artes marciales y deportes de contacto, que cuenta también con una excelente sala de musculación. En SOS MultiEspacio dictara clases el maestro Pedro Cambiaso, los días martes y jueves, de mañana y de tarde.

INTERNACIONAL:

Con vistas al próximo congreso de ITTAF en Croacia y el primer Campeonato Intercontinental 2011 de la especialidad, se están preparando los diferentes grupos de trabajo (preparadores físicos, psicólogos, entrenadores, etc.).

En lo institucional se espera con ansias el congreso ya que en el mismo se anunciara oficialmente la realización del primer torneo Panamericano de ITTAF en Argentina 2012.

Ya en lo deportivo se esta trabajando en las diferentes sedes con los atletas que nos representaran en el torneo Intercontinental, se competirá tanto en individual como en equipo (uno por categoría y un equipo por país).Es de destacar que los atletas seleccionados contaran con hotel y alimentos pagos, por la organización del evento.

How To Develop Your Martial Arts Style

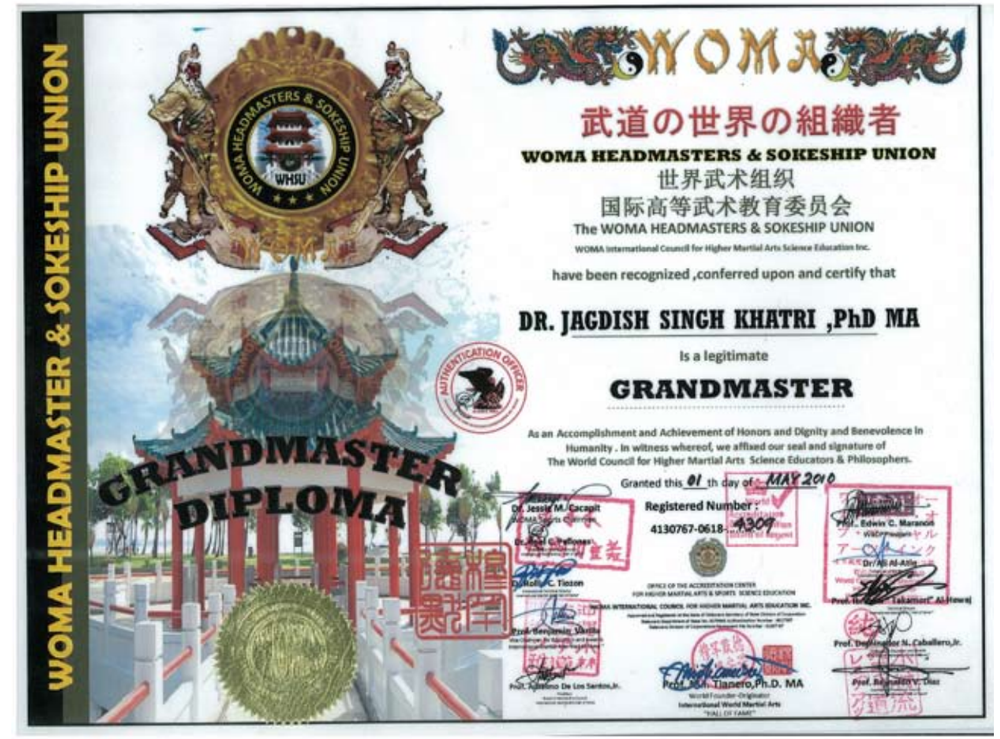
Soke Dr.Jagdish Singh Khatri M.A.Ph.D.
[Hanshi/10th Dan/Kancho]
World International Combat Martial Arts Society

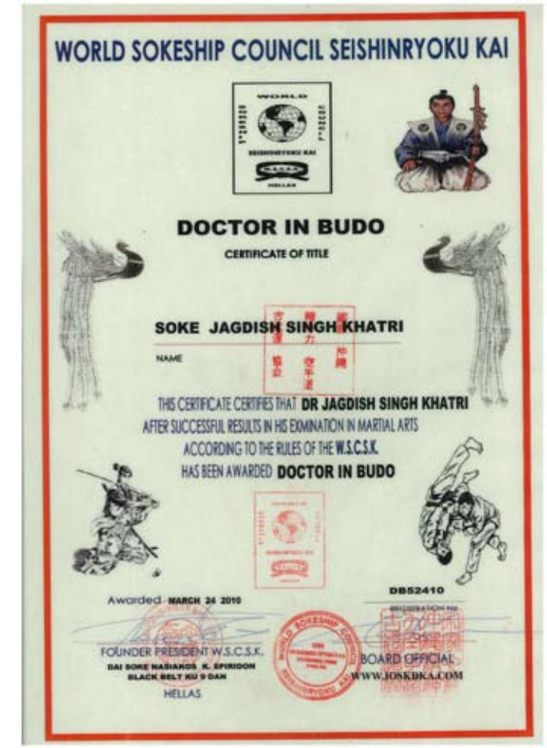
If you want to be a good Martial Artist go through the Art of Self Defence Techniques thoroughly understand it through hard work and constant practice. Besides practicing keep reading martial arts magazines, books from where you will get a good knowledge of martial arts. Try to attend martial arts Camps, Tournament and Exhibitions.

If you know forms without knowing how to fight, then you are not a real martial artist. All you have is sloppy street fighting. Good martial artist are respectful, to their Instructors as well as Teachers from all other styles.

If you meet a Master with good knowledge in Martial Arts then, share your knowledge with them, if they ask advice and if you know then exchange ideas if you get chance then practice with them. If you have enough experience and knowledge then your system will develop automatically and reach the highest rank .Go further to do research, Develop new ideas and technique to do things, find everything you desire in your style, than simply making up a name for your own style.

Good Martial Artists listen and practice more then to talk so go and practice to achieve a goal and built your name & style in Martial Arts.





Homenaje Al Maestro Guillermo Sempere Fundador Del Ninkido Jutsu

Viviendo entre otras vidas, olvida su propia vida,
Dedicado a enseñar, gana su guerra,
su mayor paga son las respuestas de sus alumnos,
aunque hacerles arduo el camino es su mayor goce.

Aunque triste esté, sonriente se le ve
la imagen más perfecta de comprensión y exigencia.
Su tiempo lo regaló y nunca lo discutió.
Y a cambio jamás me pidió nada

Por eso Ahora, antes de que el viento desvanezca
esta etapa, quiero hoy rendirle un homenaje.
El se lleva siempre el gran triunfo de saber,
que cada cinturón negro que se gradúa con el,
representa en cada gesto, en cada andar, en cada vibración,
pedazos de su espíritu, pero nunca se le
ha rendido un homenaje como se merece…
Tras haber obtenido mi cinturón
Negro de NINKIDO JUTSU
Quiero hoy rendirle este pequeño
homenaje y decirle:

Maestro Guillermo Sempere, le agradezco
Toda su dedicación y con el cinturón negro
que me ha otorgado tenga por seguro que seré
para usted y para el Ninkido Jutsu una fiel practicante,
destinada a dejar siempre en alto su nombre, el de su estilo
Y el de las artes marciales.
Me llevo conmigo y para siempre el cinturón,
Símbolo de sus múltiples enseñanzas y comparto hoy
Con todos una frases suya que sin duda ha sido la
Más significativa en este camino al cinturón negro:

“Si algunos se pierden en esta rueda que es la vida,
Yo aquí estaré siempre para recordarles,
Que siempre existe un camino, pero nunca esperen que sea
Yo quien les diga cual es su camino,
Eso lo encontraran por ustedes mismos… “

Escrito por: Eloina Fernández
Cinturón Negro de Ninkido Jutsu

Y aunque todo lo que aquí, en este homenaje pueda yo decir será poco comparado con la grandeza del Maestro Sempere quise de manera simbólica incluir en esta dedicatoria los mensajes de grandes maestros cercanos al maestro Sempere que se unieron a mi petición de rendirle homenaje.

A todos ellos les quiero dar las gracias ya que son todos grandes maestros que dejan su huella imborrable por todo lo que han enseñado….

MARIO PADILLA MARTÍN

He tenido la suerte de conocer a grandes Maestros de un montón de países en mis 38 años de practica de artes marciales y el respecto hacia los demás es lo que me hace caminar no conozco mucho el estilo que enseñas pero en la distancia conozco a tu alumna Eloina y por que veo esta bien entrenada y eso significa que eres un buen maestro por eso de mi humilde trayectoria y no siendo nada mas que un caminante del budo estoy orgulloso de dedicarte estas palabras y respaldarte en lo que pueda,

Mario Padilla Martin
Soshu Maestro 9 Dan De Ki Full Katai
Campeon Del Mundo De Karate Koshiki 1988 Usa
Hall Of Fame Al Mejor Maestro Internacional 2009
Un Caminante Del Budo

PEDRO PAREDES REBOLLEDO

Estimado Maestro Guillermo Sempere:

Aunque no lo conozco personalmente .me siento muy contento y feliz que usted es el maestro de mi gran amiga Eloina, ella habla mucho de usted. tanto que dan muchos deseos de conocerlo y poder entrenar con usted.

Se de su gran nivel técnico y sencillez como persona. espero en algún momento poder compartir con usted y le agradezco que sea el maestro que Eloina buscaba para crecer en el camino marcial.

Espero que el Ninkido Jutsu pueda expandirse por el mundo y no dudo que con Eloina se difundirá muy bien en América.

un Afectuoso saludo desde chile.
Atte, Pedro Paredes Rebolledo.
3er Dan Tang Soo Do

JOSÉ CASTRO

Para mim é uma honra conhecer tão bom Maestro. É um prazer estar e treinar com ele sempre que possivel, tenho um grande orgulho em ser seu amigo.

Mtr. José Castro - Portugal

Para mí es un honor conocer un maestro tan bueno. Es un placer entrenar con él siempre que sea posible, estoy muy orgulloso de ser tu amigo.

Mtr. José Castro - Portugal
Feliz Ano Nuevo

PEDRO R. DABAUZA

Maestro Guillermo Sempere:

Aunque no hemos tenido ocasión de conocernos más estrechamente hasta el momento , la labor de un Maestro se ve reflejada en la técnica y más importante aún en el comportamiento de sus alumnos, le felicito por formar asi a sus alumnos en el camino del Budo y por lo tanto en la vida.

Saludos
Pedro R. Dabauza

INSTRUCTOR LUIS GARCIA

Estimado Sensei Guillermo:

Agradezco haber conocido a una excelente persona como tu, a un verdadero Maestro marcial, a una gran persona comprometido con las artes marciales! La vida es Bella cuando maestro y alumno comparte el mismo camino…eso has hecho tu con el Sensei Eloina…le has formado el camino que ella viene forjando hace años…has dejado tu huella personal en su vida marcial… ojala yo pueda lograr esos mismo objetivos y ser un buen alumno marcial tuyo…Que Dios ilumine cada paso en tu andar…Yo desde aquí la Argentina te deseo 2 Cosas para este año 2010: TODO y NADA… TODO lo que te haga muy feliz…y NADA que te haga sufrir…

Un fuerte abrazo a la distancia con mucho calor humano!!! A tu salud!!!

Instructor Luis Garcia
Director D&T
www.defensaytiro.com.ar
Representante ATTAC Internacional

RICARDO MERCADO SIERRA

En nombre de todas las escuelas de Shaolin Do Karate, expresamos nuestro agradecimiento al Maestro Fundador de Ninkido Jutsu Guillermo Sempere, por su total entrega y dedicación. Por sus conocimientos y su trasmisión dentro y fuera de nuestras fronteras. Por confiar en la buena voluntad de sus miembros y traspasar el rol de Maestro a ser HOMBRE de HONOR!

Mís respetos y admiración Honorable Maestro Guillermo Sempere!

CARLOS GONZALEZ QUIROGA

Desde chile, un reconocimiento afectuoso al maestro guillermo sempere; persona que en su transito por el “do” nos lleva de iguales, como hermanos en un mismo norte.

Mis afectos de respetos, admiracion y deseos de exitos, logros de metas y anhelos con el ninkido policial… mas que un estilo, un sistema de vida.

Carlos Gonzalez Quiroga
Cinturon Negro 6 Dan Judo
Cinturon Negro 8 Dan D.P.P
Sensei.-

VICTOR MORENO SANCHEZ

Como buen ninja soy dificil de localizar pero aqui estoy minutos antes de acabar el año para mi amigo Guillermo… he conocido maestros y grandes maestros de las artes marciales unos mejores y otros peores tecnicamente pero la maestria no solo se demuestra solo en el tatami sinotambien en el trato y en el corazon del guerrero… la expresion en tus ojos al conocerte hace unos años me hicieron reconocer tu nobleza y buenos sentimientos,un verdadero guerrero y amigo apara mi aunque nos conocemos poco tiempo, pero creo que suficiente para atreverme a decir que nos queda mucho por hacer juntos,pues sentimos el camino marcial de manera identica ,puedo sentirlo…

Este año es el nuestro.. muchos abrazosmios y de mi familia que os echan mucho de menos en tan poco tiempo que os conocen!!

MAESTRO FELIX SERRANO

El maestro Guillermo, es una gran persona, siempre me demostro, confianza y respeto, se entrega a lo que hace y lo hacer con pasión, yo conozco bien estos sentimientos, hace años que entregue mi vida al servicio de las Artes Marciales, dedicandome de forma profesional y en exclusividad a ellas.

Para el maestro Guillermo:

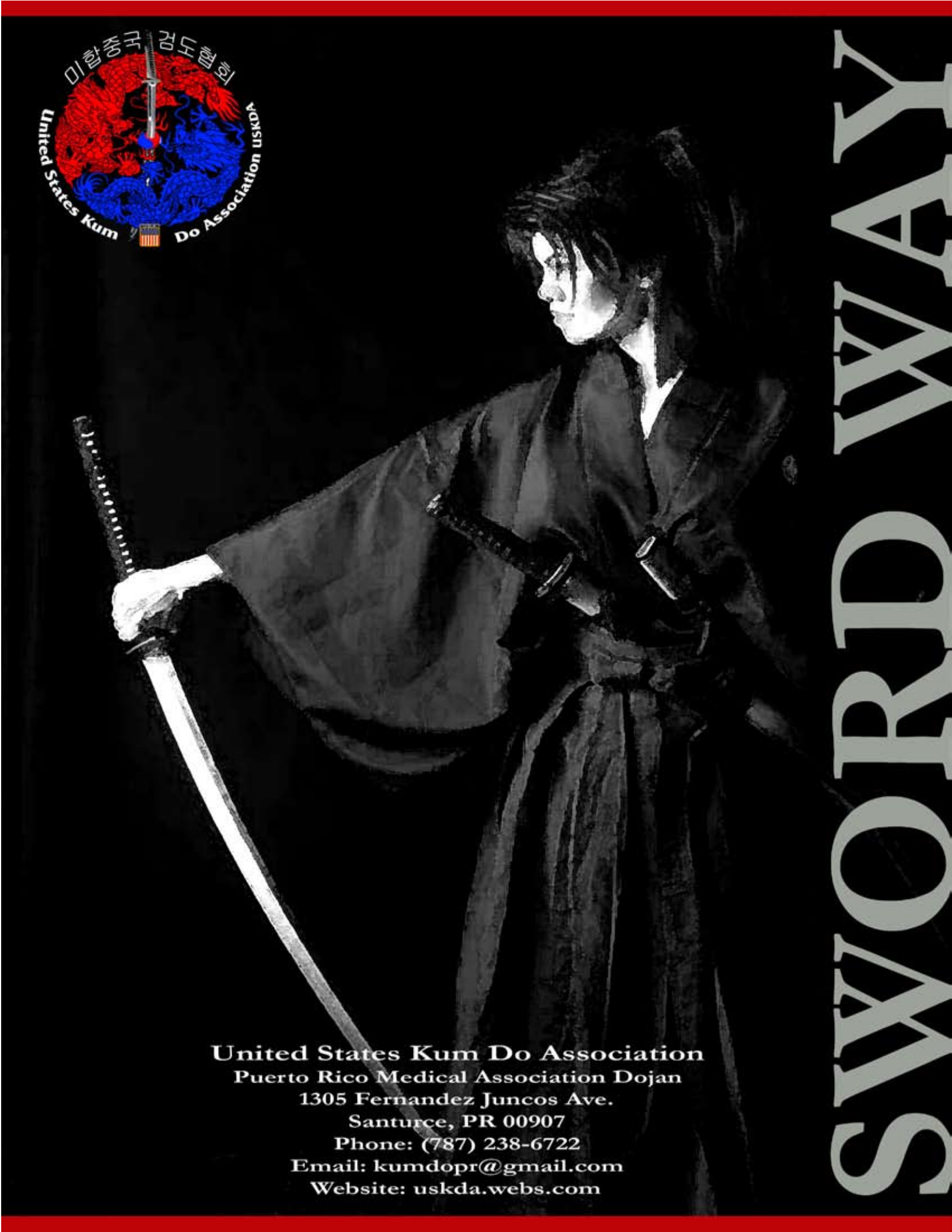
Maestro Guillermo, espero y deseo que sigas de por vida en el camino marcial que te has marcado, con la rectitud y respeto que lo haces y por lo que para nosotros representan las ARTES MARCIALES Y SUS CODIGOS, es facil convivir por un tiempo con lo que nos gusta y apasiona, pero solo con verdadero amor es posible estar toda la vida, AMA LAS RTES MARCIALES Y RESPETA SIEMPRE A AQUELLOS QUE LAS AMAN.

Maestro Felix Serrano.

WAKAZAMURAI

INTERNATIONAL MARTIAL ARTS ORGANIZATION

www.wakazamurai.com



United States Kum Do Association
Puerto Rico Medical Association Dojan
1305 Fernandez Juncos Ave.
Santurce, PR 00907
Phone: (787) 238-6722
Email: kumdopr@gmail.com
Website: uskda.webs.com